مادیت سے بیزار جدید انسان کو دعوت فکر

مراقبہ

اور زندگی کو بدلنے میں اس کا کردار

محمد موسیٰ بھٹو

سندھ نیشنل اکیڈمی ٹرسٹ
400/B لطیف آباد نمبر 4 حیدر آباد

مراقبہ

مصنف: حضرت موسیٰ بھٹو صاحب

شیخ مجازِ سلسلہ نقشبندیہ

مدیر: ماہنامہ بیداری (اردو+سندھی)

حیدرآباد۔ پاکستان

پیشکش: طوبیٰ ریسرچ لائبریری

کتاب کا نام: مراقبہ
اور زندگی کو بدلنے میں اس کا کردار

کمپوزر: امتیاز احمد بھٹو

کمپوزنگ: اسلامک کمپیوٹر کمپوزرس ۴۰۰/ بی
لطیف آباد ۴ ۔ حیدر آباد

رابطے کے لئے:

قیمت: ۵۰ روپے

پریس: یادگار پرنٹنگ پریس۔ حیدر آباد۔

رابطے کیلئے: محمد موسیٰ بھٹو 0331-3686186

انتساب

حضرت سلیم صاحب مدظلہ کے نام
جو درویشی اور دنیا سے استغنا کے معاملہ
میں بزرگان سلف کا نمونہ ہیں۔

فہرست مضامین

تعارف

مولانا نور اللہ رشیدی صاحب

(خلیفہ مجاز حضرت نثار احمد خان فتحی مدظلہ)

حافظ محمد موسیٰ بھٹو صاحب سے میرا تعارف تو کافی عرصہ سے ہے، لیکن ان سے دوستانہ مراسم تین چار سال سے ہیں۔ میں نے ان کی تقریبا ساری کتابیں پڑھی ہیں اور ان کی نگرانی میں دور جدید کے سارے مفکروں کو یکے بعد دیگرے پڑھ رہا ہوں۔ ان کی کتابیں میری ذہنی نشو ونما میں بہت معاون ثابت ہوئی ہیں۔ ان کی تحریر سے دل کو ایک قسم کی راحت ملتی ہے، اس کا ایک سبب تو یہ ہے کہ انہوں نے زندگی بھر مطالعہ کیا ہے اور فکر کی دنیا میں ڈوب کر جدید وقدیم فکر سے جوہر اپنے ساتھ لائے ہیں۔ اس کا دوسرا بڑا سبب یہ ہے کہ اصلاح نفس کے سلسلہ میں اللہ نے انہیں طویل عرصہ تک چلایا ہے اور انہیں نفس کی وسیع دنیا کی سیر کرنے کی سعادت بخشی ہے۔

موصوف ۱۷ سال تک حضرت ڈاکٹر غلام مصطفیٰ خان ؒ کی صحبت میں رہے۔ ان کی خصوصی توجہ سے وہ راہ سلوک میں چلتے رہے۔ انہیں بارہ تیرہ سال تک حضرت ڈاکٹر صاحب کی تقریبا روزانہ صحبت حاصل رہی۔ اس سے پہلے وہ چار سال تک نقشبندی سلسلہ کے ایک اور بزرگ سے وابستہ رہے۔ ڈاکٹر صاحب نے انہیں نقشبندی سلسلہ کے سارے اسباق طے کرائے، لیکن اس کے باوجود انہیں تشنگی رہی اور موصوف ڈاکٹر صاحب کے خلیفہ مجاز حضرت مفتی مظہر بقا صاحب سے وابستہ ہوئے، مفتی صاحب کا بھی جلد وصال ہوا، اس کے معا بعد ان کے دل کو قرار آیا۔ اور وہ حالت سکر سے حالت صحو میں آئے۔

بعد ازاں حضرت ڈاکٹر صاحب کے دو خلفا حضرت محمد رفیق صاحب اور حضرت سلیم صاحب نے انہیں دوسروں کی تربیت کرنے کے لئے فرمایا، اور ذکر وحلقہ کی اجازت دی۔ حضرت سلیم صاحب نے بعد میں انہیں تحریری صورت میں بھی اجازت دی۔

حضرت نثار احمد فتحی صاحب سے ان کا عرصہ سے محبت کا تعلق تھا، انہیں اگست

۲۰۰۹ء میں ان کی طرف سے بھی چاروں سلسلوں میں بیعت کی اجازت دی گئی اور ۲۰۱۰ء میں موصوف صوبہ سرحد کے ممتاز بزرگ حضرت مولانا عبدالحی صاحب مدظلہ کی صحبت اور ان سے فیض کے لئے راولپنڈی گئے۔ مولانا احسان الحق صاحب جو حضرت مولانا عبدالحی صاحب ۔ ، کے خلیفہ مجاز ہیں، ان کی خانقاہ میں بھٹو صاحب پانچ چھ دن رہے۔ حضرت مولانا عبدالحی صاحب نے بھی انہیں خلافت عطا کی۔

حافظ محمد موسیٰ بھٹو صاحب کا کہنا ہے کہ بزرگوں کی طرف سے دوسروں کی تربیت کی اجازت دینا، بہت بھاری ذمہ داری ہے۔ موجودہ دور میں فرد کی قابل ذکر حد تک اپنی اصلاح ہوجائے تو اس سے بڑھکر دوسری سعادت کیا ہوسکتی ہے۔

بھٹو صاحب کی کتابیں اللہ کی محبت اور اس محبت کی طرف بلانے کے دردوسوز سے سرشار ہیں۔

مراقبہ کے موضوع پر انہوں نے یہ کتاب ہماری درخواست پر لکھی ہے۔ اس لئے کہ اسلامی مراقبہ اور اسم ذات کے موضوع پر مارکیٹ میں کوئی کتاب دستیاب نہیں، اگرچہ کتاب مختصر ہے، تاہم اس میں بنیادی مباحث شامل ہیں۔ اللہ تعالیٰ اس کتاب کو ہم سب کے لئے نافع بنا دے۔ (آمین)

مقدمہ

ذکر ومراقبہ جو قرآن وسنت سے ماخوذ ہے اور جس کا تسلسل امت میں صحابہ کرام کے دور سے جاری ہے۔ اور امت کے لاکھوں اولیائے کرام نے اسم ذات کے اس ذکر کے ذریعہ ہر دور کے افراد معاشرہ کو اسلام پر قائم رکھنے اور ان کی اصلاح کا ذریعہ بنایا ہے۔ اسم ذات کے اس مراقبہ کی اہمیت، خصوصیات اور زندگی کو بدلنے کے سلسلہ میں اس کے کردار کے موضوع پر کوئی کتاب موجود نہیں۔ بزرگوں کے مواعظ اور ملفوظات میں تو کافی مواد پھیلا ہوا موجود ہے، لیکن جدید دور کے انسان کو ان کی ذہنی سطح کے مطابق مراقبہ کی تفہیم کے نقطہ نگاہ سے کتاب دستیاب نہیں، البتہ انگریزی میں جدید نوعیت کے مراقبوں کے حوالے سے کافی مواد موجود ہے، جو ہمارے نقطہ نگاہ سے غیر اہم ہے۔

دوستوں کا اصرار تھا کہ اس موضوع پر ایسی مختصر کتاب لکھی جائے، جس میں اسم ذات کے مراقبہ اور مادی نوعیت کے مراقبوں کے درمیاں فرق بھی واضح ہو سکے تو اسم ذات کے مراقبہ کے، زندگی پر پڑنے والے فیصلہ کن اثرات کا ادراک بھی حاصل ہو سکے، اور مسلم معاشرے کے جدید تعلیم یافتہ افراد پر یہ نکتہ واضح ہو سکے کہ اسم ذات کے ذکر سے اعراض اور دوری اختیار کر کے، ہم نے اپنی زندگی کو کتنا زہرناک بنایا ہے اور معاشرہ کو کس قدر فساد سے بھر دیا ہے۔

راقم الحروف نے اس موضوع پر لکھنے کی کوشش کی۔ دو تین ہفتوں کی کوششوں سے یہ مختصر کتاب تیار ہوئی ہے۔ کئی مباحث تھے، جو کتاب میں شامل کرنے سے رہ گئے۔ اگر موقعہ ملا تو ان شاء اللہ کتاب کی دوسری ایڈیشن میں اضافہ کیا جائے گا۔

یہ عاجز پڑھنے والوں سے مستدعی ہے کہ وہ ان سطور کے راقم کے لئے اخلاص اور ایمان بالخیر کے خاتمہ کے دعا کے ساتھ ضرور یاد فرمائیں۔

۱۲ دسمبر ۲۰۱۲ — محمد موسیٰ بھٹو

باب اول

نفس انسانی میں شر کی اتھاہ قوت

مولانا رومی کی نظر میں

ذکر وفکر ومعرفتِ (بذریعہ صحبت اہل اللہ) دراصل نفس کو مہذب بنانے کی راہ ہے، انسانی جوہروں سے بہرہ وری کی راہ ہے۔ مادی مفادات سے دستبرداری کی راہ ہے۔ محبوب حقیقی کے لئے اس کی مخلوق سے محبت کرنے کی راہ ہے۔ اپنی شخصیت کے بت سے دستبرداری کی راہ ہے۔ اپنی شخصیت کو محبوب کے عطر سے معطر کرنے کی راہ ہے۔

آج انسانیت سے جو غلطی ہوئی ہے جن کی وہ سزا بھگت رہی ہے کہ انسانیت بڑے پیمانہ پر پامال ہو رہی ہے۔ اور انسانیت کا سبق سکھانے اور انسانی حقوق کا درس دینے والی قیادت درندوں کی طرح انسانوں کو چیر پھاڑ رہی ہے اور کوئی پرسان حال نہیں ہے۔ یہ ساری صورتحال انسانی نفس کی نوعیت اور اس کی قوت اور اس کی ساخت کو نہ سمجھنے اور تعلیم وتربیت کے جملہ اداروں سے اس قوت کو سمجھکر، اسے مہذب بنانے سے انکار کی روش کی وجہ سے ہی پیدا ہوئی ہے، جس کا یہ نتیجہ ظاہر ہو رہا ہے کہ عالمی سطح سے لیکر شہر کی سطح تک کے جدید تعلیمی اداروں سے نکلنے والے فنی وتعلیمی ماہرین اور ڈگریوں کے حامل افراد زیادہ سے زیادہ دولت کمانے کے جنون سے بے قابو ہو کر، غریب و بے کس انسانوں پر حملہ آور ہو کر، ان کے جسم سے خون نچوڑنے کو اپنا مقصد زندگی قرار دے چکے ہیں۔ چند سکوں کی خاطر انسانیت کی اس پامالی کا نام سائنسی، ٹیکنالوجی اور علمی ترقی رکھنا شرمناک بات ہے۔ عقل اور سمجھ سے کام لینے کی ضرورت ہے۔

انسانیت نے جدید تہذیب کے حامل انسان سے بہت دکھ سہے ہیں۔ اب سنبھلنے کی ضرورت ہے۔ اس کے لئے سب سے پہلی چیز نفس کی غیر معمولی قوت کو سمجھنا ہے تاکہ اسے مہذب بنانے کی فکر پیدا ہو سکے، اس سلسلہ میں ہم یہاں امت کے بڑے دانا وحکیم مولانا رومی کا نفس کے سلسلہ میں تجزیہ پیش کرتے ہیں۔ جو مثنوی رومی کے اشعار سے ماخوذ ہے۔ سب سے پہلے اشعار دیئے گئے ہیں۔ اس کے بعد ان کا ترجمہ پیش کیا گیا ہے اور کچھ تشریح بھی

کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

آتست راہیزم فرعون نیست
ورنہ چوں فرعون او شعلہ ز نیست

تیری (نفسانی خواہشوں کی) آگ کے لئے فرعونی ایندھن موجود نہیں، ورنہ وہ فرعونی آگ کی طرح بھڑک رہی ہیں یعنی تیرے پاس وسائل واقتدار کی قوت موجود نہیں ہے۔ اگر یہ وسائل موجود ہوتے تو تم فرعون کی طرح دعوائے الوہیت سے باز ہرگز نہ آتے، اور اللہ کی مخلوق کو غلام بنانے سے ہرگز نہ چوکتے۔

نفست اژدہا ست او کے مردہ ست
از غمِ بے آلتی افسردہ ست

تیرا نفس اژدھا ہے، وہ مردہ کہاں ہے، ذرائع نہ ہونے کے غم میں وہ ٹھٹھرا ہوا ہے۔ یعنی نفس کی قوت اژدھے کی قوت سے کم نہیں ہے۔

اپنے نفس کے اژدھے کو مردہ یا بے جان سمجھنا بے وقوفی ہے۔ اگر یہ نفس فی الوقت اژدھے کی طرح لوگوں کو ڈنک مارنے اور اپنے زہر کی منتقلی کے ذریعہ لوگوں کی جان لینے کی کاوشوں میں مصروف ومتحرک نہیں، تو اس کا سبب یہ ہے کہ سخت سردی کی وجہ سے وہ ٹھٹھرا ہوا ہے یعنی قوت و وسائل کی کمی کی وجہ سے اس میں وہ سکت موجود نہیں۔ وہ اس انتظار میں ہے کہ اسے قوت حاصل ہو تو وہ اپنے فاسد زہر کے ذریعہ لاشوں کے ڈھیر لگادے۔

گر بیابد آلتِ فرعون اُو
راہ صد موسیٰ وصد ہارون زند

اگر وہ فرعون کے ذرائع پالے تو سینکڑوں موسیٰ علیہ السلام اور ہارون علیہ السلام جیسی شخصیتوں کی راہ زنی کرنے سے باز نہ آئے۔ یعنی نفس کی "خاصیت" یہ ہے کہ اسے اقتدار اور دولت مل جانے کے بعد اس کا نشہ فرعونیت تیز ہوجاتا ہے اور دعوائے انانیت، اس کے ہوش وحواس کو سلب کردیتی ہے۔ اس کے بعد یہ نفس داعیان حق کو اپنی راہ میں رکاوٹ سمجھکر، ان کی راہ زنی کے لئے ہر طرح کی سازشوں اور کاوشوں میں مصروف ہوجاتا

می کش اُو را درجہاد و در قتال
مردوار، اللہ یجزیک الوصال

نفس کی اس سرکشانہ جبلت کی وجہ سے) اسے جہاد وقتال میں کھینچ لا (مردانہ وار ہوکر) اللہ تعالیٰ اس جہاد کے بدلہ میں تجھے اپنے وصال کی دولت عظمیٰ عطا فرمائے گا۔ "وجاھدو فینا لنھدینھم سبلنا" (جو ہماری راہ میں جدوجہد کرتے ہیں ہم ان کے لئے ضرور راستے نکالتے ہیں) اللہ کا یہ وعدہ ہے، اللہ انسان کی جدوجہد کو بڑی قدر کی نگاہ سے دیکھتا ہے، حدیث قدسی ہے کہ تم چل کر میرے پاس آؤ تو میں دوڑ کر تمہارے پاس آؤں۔ اللہ کی اس عطا کو دیکھتے ہوئے راہ حق کے مجاہدوں کو مضطربانہ طور پر اور والہانہ انداز سے نفس مطمئنہ کے سفر کو طے کرنے کے لئے چلنا چاہیے۔

تو طمع داری کہ اورا بے جفا
بستہ داری در وقار و در وفا
ہر خسے را این تمنا کے رسد
موسیٰ باید کہ اژدھا کشد

تم یہ سمجھتے ہو کہ نفس کو سختی (یعنی غیر معمولی مجاہدوں) کے بغیر وقار اور وفا کے رشتہ میں باندھ لوگے۔ ہر کمینہ کی یہ تمنا کہاں پوری ہوتی ہے۔ موسیٰ علیہ السلام کا سا ایمان اور ایمانی قوت چاہیے۔ نفس کے اژدھے کو مارنے کے لئے۔

ان اشعار میں مولانا یہ نکتہ بیان فرماتے ہیں کہ نفس کی "خصوصیت" یہ ہے کہ وہ ذکر وفکر کے مجاہدوں کے بغیر مضمحل نہیں ہوتا، جو شخص یہ امید رکھتا ہے کہ نفس کو مخلصانہ عبادت اور انوار ذکر کی کثرت کے بغیر وہ اسے مہذب بنالے گا اور مطیع کریگا تو وہ سب سے زیادہ حقیقت ناشناس شخص ہے، اس لئے کہ نفس کی حیوانیت میں، کثرت ذکر اور کثرت عبادت کے بغیر تبدیلی ہو ہی نہیں سکتی۔

چوں سزائے آں بت نفس او نداند
از بت نفس بتے دیگر بزاد

چونکہ اس نے نفس کے بت کو سزا نہ دی تھی (یعنی اسے توڑا نہ تھا) اس لئے اس کے نفس کے بت سے دوسرا بت پیدا ہوگیا۔

یہاں مولانا نے یہ نکتہ سمجھانے کی کوشش کی ہے کہ نفس کی خواہشات، جو معبود کی حیثیت رکھتی ہیں۔ اگر اس کی ایک خواہش پر قدغن لگا کر اسے تابع نہیں بنایا جائے گا تو کہ اس ایک خواہش کے لازمی نتیجہ کے طور پر دوسری خواہش طاقتور معبود کی صورت میں سامنے آئے گی، اس طرح نئی نئی خواہشات سے نئے نئے بت سامنے آتے رہیں گے، جن کی پرورش ہوتی رہے گی۔ قرآن نے خود نفس کی خواہشوں کو معبود قرار دیا ہے۔

مادر بہتا بت نفس شما ست
زانکہ آں بت مار واین بت اژدھا ست

(تمہارا نفس سارے بتوں کی ماں ہے۔ کیونکہ وہ بت سانپ ہے تو یہ بت اژدھا ہے۔

یعنی بتوں کی پرستش کی اصل بنیاد نفس اور نفس کی قوتیں ہیں۔ دنیا میں جن چیزوں کی بھی پوجا کی جاتی ہے، اس پوجا کا مرکز نفس ہی ہے۔ خارجی بتوں کی پرستش سے زیادہ داخلی بتوں کی پرستش افراد کو انسانیت کے لئے قاتل اور خونخوار بنا دیتی ہے۔ جس طرح اژدھا بیک وقت بہت سارے افراد کی ہلاکت کا سبب بنتا ہے۔ جب کہ سانپ کا زہر اژدھا کے زہر کے مقابلہ میں معمولی ہے۔)

بت شکستن سہل باشد نیک سہل
سہل دیدن نفس را جہل ست جہل

بت توڑنا آسان ہے۔ بہت آسان، جبکہ نفسی قوتوں کو مفتوح کرنے کے کام کو آسان سمجھنا نادانی ہے، نادانی۔ یعنی ہاتھوں کے تراشے ہوئے بتوں کو توڑنا، زیادہ مشکل کام نہیں۔ لیکن نفس کے بتوں کی پرستش سے دستبردار ہونا، سخت مشکل کام ہے۔ ایسا مشکل کام کہ زندگی بھر کی ریاضتوں سے بھی اگر نفسی قوت مفتوح ہو جائے، مہذب ہو جائے تو آسان سودا ہے)۔

صورت نفس از بجوئی اے پسر
قصہ دوزخ بخواہ با ہفت در

اے بیٹا، اگر تجھے نفس کی تصویر کی جستجو ہے تو تمہیں جہنم کے سات دروازوں کا قصہ پڑھنا چاہئے۔

یعنی نفس کی حقیقت کی رسائی کے لئے یہ قصہ پڑھنا کافی ہے، جس میں دوزخ کے ساتوں دروازوں سے داخل ہونے والے افراد وہی ہوں گے، جنہوں نے اپنے نفسوں کو معبود کی حیثیت دے کر، ساری زندگی آخری حد تک نفس کی پرستش میں بسر کی ہوگی۔ یعنی دوزخ کے ساتوں دروازے نفس کی پرستش کرنے والوں کے لئے ہیں۔ بتوں کی پوجا ہے تو وہ بھی نفس کی تسکین کی خاطر ہے۔

ہر نفس مکرے و در ہر مکر زاں
غرق صد فرعون بافرعونیاں

نفس کی ہر سانس میں ایک مکر و فریب پوشیدہ ہے اور اس کے ہر مکر سے سو فرعون وابستہ ہیں۔ جو فرعونوں کے ساتھ غرق ہونے کی راہ پر گامزن ہیں۔ یہاں مولانا نے نفس کی طغیانیوں، اس کی بے لاگ خواہشات اور ان خواہشات کی شہ زوری اور اس کے ہولناک نتائج سے واقف کیا ہے، فرماتے ہیں۔ نفس کے اندر سیکڑوں خواہشیں ہیں۔ ہر خواہش اتنی طاقور ہے کہ اس سے سو فرعون پیدا ہو سکتے ہیں۔ اور نفس کے یہ فرعون اپنے ساتھ اپنے ہزاروں دوستوں اور اپنے ہمنواؤں کو جہنم میں غرق کرنے کی راہ پر گامزن ہیں۔

در خدائے موسیٰ و موسیٰ گریز
آب ایمان را ز فرعونی مریز

(اگر نفس کی سرکش موجوں و طغیانیوں سے بچنا چاہتے ہو) تو موسیٰ علیہ السلام کے خدا اور موسیٰ کی طرف بھاگ۔ فرعونیت سے اپنے ایمان کی آب ریزی نہ کر۔ یعنی فرعونِ نفس جو تمہیں ہر وقت باطل اور طاغوت کی سرکش موجوں اور طغیانیوں میں لے جا کر، تیری کشتی کو غرق کرنے کا موجب بن رہا ہے۔ اس سے بچنے کی راہ ایک ہی ہے اور وہ ہے موسیٰ اور ہم سب کے خدا اور خدا کے رسول کی معیت اختیار کرنی ہے۔ اس راستے کے علاوہ باقی سارے راستے وہ ہیں، جہاں فرعونِ نفس کے حملوں سے بچاؤ اور ان سے ایمان کے تحفظ کی کوئی صورت موجود نہیں۔

دست را احد واحمد بزن
اے برادروارہ از بوجہل تن

احد اور احمد سے تعلق پیدا کر، اے بھائی، جسم کے ابوجہل سے چھٹکارا حاصل کر۔

احد اور احمد یعنی اللہ اور اس کے آخری رسول سے تعلق کے استحکام کی صورت پیدا کر، اللہ اور اس کے رسول سے والہانہ محبت اور آتش عشق کے ذریعہ نفسی قوتوں کو جلادے۔ نفسی قوتوں سے گلو خاصی کی یہی صورت ہے۔ احد اور احمد سے دل کا رشتہ مستحکم ہونے کے نتیجہ میں نفسی بتوں کی پرستش از خود کالعدم ہوجائے گی۔

نفس سو فسطائی آمد می زنش
کش زدن سازو نہ صحت گفتنش

نفس سوفسطائی ہے، اس کی سرزنش کر، کیونکہ مارنا ہی اس کے لائق ہے۔ نہ کہ اس سے دلیل بیان کرنا۔ یہاں مولانا نے نفس کو سوفسطائیوں کے اس گروہ سے تشبیہ دی ہے، جو حق وصداقت اور حقیقت انسان اور کائنات کی توجیہ وتشریح کے لئے مادی عقل ہی کو حرف آخر سمجھتے تھے۔ جس کی وجہ سے وہ خود بھی گمراہ ہوئے تو اپنے جیسے بہت سارے لوگوں کو بھی گمراہی سے دوچار کیا، مولانا فرماتے ہیں کہ جب نفس پر سراپا حیوانیت غالب ہو اور خواہشات کا غلبہ طاقتور ہو تو ایسی صورت میں نفس کو استدلال پر استدلال دیتے رہنا، اس کی گمراہی میں اضافہ کرنے کے برابر ہے۔ اس لئے کہ نفسی قوتوں کا علاج استدلال نہیں ہے، بلکہ اسے مجاہدوں میں لاکر، تجلیات الٰہی سے اسے مزکی و مصطفی بنانا ہے۔ ذکر و فکر کے میدان میں لائے بغیر اسے استدلال اور قیل وقال کی جتنی بھی غذا دی جائے گی، اس سے عقل کی منطقی صلاحیت میں تو اضافہ ہوتا جائے گا، لیکن اس سے نفس کی حقیقی استعداد و تاثیر پذیری اور دل اور روح کے اثرات قبول کرنے کی اس کی صلاحیت غیر معمولی طور پر متاثر ہوگی۔ استدلال، قیل وقال اور لچھے دار گفتگو، انوار ذکر اور مخلصانہ عبادت کے مجاہدوں کے مقابلہ میں کوئی حیثیت ہی نہیں رکھتے، ہاں جب انوار ذکر کا کچھ حصہ عقل کو بھی ملنے لگتا ہے تو عقل سلیم بننے لگتی ہے اور سلیم عقل نفس کو مفتوح بنا کر، اللہ و رسول کی اطاعت میں دینے کے لئے دل کی معاون بن جاتی ہے۔

لیکن ہر کس مور بیند مار خویش
توز صاحب دل کن استفسار خویش

لیکن ہر شخص کی حالت یہ ہے کہ وہ اپنے (نفس کے) سانپ کو چیونٹی سمجھتا ہے۔ تو

اپنے (نفس کی قوت) کے بارے میں صاحب دل سے معلومات حاصل کر (کہ تیرا نفس کس حالت میں ہے

خود بینی اور خود فراموشی کے عمومی مرض کی وجہ سے عام طور پر ہر فرد کی حالت یہ ہے کہ وہ اپنے آپ کو پاک پوتر سمجھنے لگتا ہے۔ اسے اپنی ذات، اپنے نفس اور اپنے اندر کوئی خامی و کوتاہی نظر نہیں آتی، البتہ اس کی نظر میں سارے عیب دوسروں میں موجود ہیں۔ اس نفسیات کے غلبہ کی وجہ سے تہذیب نفس اور اصلاح نفس کی راہیں مسدود ہوگئی ہے، معاشرہ اور ریاست، افراد کی اس نفسی سرکشی کی وجہ سے سراپا مسموم ہوگیا ہے۔

مولانا فرماتے ہیں کہ اگر تیرے ضمیر کی حس زندہ ہے تو تجھے اپنے نفس کے بارے میں صاحب دل شخصیت سے معلوم کرنا چاہئے، تو نفسی اعتبار سے کس حالت میں ہے، اس لئے کہ صاحب دل اور عرفان کی حامل شخصیت طویل عرصہ تک نفس سے حالت جنگ میں رہ کر، اسے بڑی حد تک مطیع بنانے میں کامیاب ہوجاتی ہے۔ اپنے تجربات ومشاہدات کی روشنی میں اسے دوسروں کے نفس کے حالات کے مشاہدہ کی صلاحیت سے بہرہ ور کیا جاتا ہے۔ اور اسے فراست مومنہ عطا کی جاتی ہے۔

معزہ بیند فروزد در آں زماں
بعد ازاں گوید خیالے بود آں

(نفس کی حالت یہ ہے کہ) وہ جب معجزہ دیکھتا ہے تو اس وقت وہ وقتی طور پر خیرہ ہوجاتا ہے، لیکن اس کے بعد وہ کہہ دیتا ہے کہ یہ تو ایک خیال و وسوسہ تھا۔

یہاں مولانا نے نفس کی ایک اور ''خصوصیت'' بیان کی ہے کہ وہ کرامتوں کے دیکھنے کے وقت تو انگشت بدنداں ہوکر اپنی زبان کو سی لیتا ہے، لیکن تھوڑی دیر بعد جب وہ اس فضا سے باہر آتا ہے تو کہتا ہے کہ یہ سب نظروں کا دھوکہ تھا، معجزہ، کرامت، انوار الٰہی وغیرہ کوئی چیز نہیں ہوتے، جو کچھ بھی ہے، بس وہ یہ مادی دنیا ہی ہے۔ مادی دنیا سے ماورئ کسی چیز کا وجود نہیں۔

نفس کی ان پر فریب خصوصیات کی وجہ سے لوگوں کی اکثریت اس کی طاقتور خواہشات کے سامنے مطیع ہوکر دین و دنیا کے خسران سے دوچار ہوجاتی ہے۔

مار شہوت را بکش در ابتدا
ورنہ اینک گشت مارت اژدھا

نفسانی خواہش کے سانپ کو ابتدا ہی میں کچل دے، ورنہ تیرا یہ سانپ اژدھا بن جائے گا (یہاں مولانا نے یہ نکتہ بیان فرمایا ہے کہ تہذیب نفس کے کام کی فکرمندی اور اس کے لئے کوششیں شروع سے ہونی چاہئے، ورنہ جب نفسانی خواہشیں طاقتور صورت اختیار کرکے عادت کا حصہ بن جائیں گی تو ان کی اصلاح دشوار تر ہوجائے گی۔ آخری عمر میں تو فرد کی حالت یہ ہوتی ہے کہ وہ موت کو سامنے دیکھتا ہوا محسوس کرتا ہے۔ لیکن زندگی کے پرانے فاسد رنگ ڈھنگ کو بدلنے کے حوصلے اور ہمت سے محروم ہوجاتا ہے۔ نیکی کی طرف اٹھنے والا ہر قدم اس کے لئے مزید فاسد راہ پر پھسلنے کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ بعض خوش نصیب افراد کو اس عمر میں بھی نیکی کی راہ پر واپس آنے کی سعادت حاصل ہو ہی جاتی ہے۔ لیکن اکثر و بیشتر افراد، زندگی بھر کی فاسد راہ پر ہی گامزن رہتے ہیں۔

کسب فانی خواہدت ایں نفس خس
چند کسب خس کنی بگذار و بس

تیرا یہ کمینہ نفس فنا ہوجانے والی کمائی چاہتا ہے، آخر تو کب تک یہ کمینی کمائی کرے گا، چھوڑ اب، بس کر۔

یعنی نفس کی سب سے بڑی "خصوصیت" یہ ہے کہ وہ دنیا اور سامان دنیا پر مجنونانہ طور پر ٹوٹ پڑتا ہے، دنیا کے سلسلہ میں اس کی ہوس نئے جوش و خروش کے ساتھ اٹھتی اور بھڑکتی رہتی ہے، فرد، اپنی ساری توانائیاں مادی دنیا کے حصول میں ہی صرف کرنے لگتا ہے۔ اس طرح نفس، فرد وافراد کو قدرت کی طرف سے ملنے والی مہلت عمر کو مٹی کے ڈھیر جمع کرنے میں صرف کرنے پر مجبور کرتا ہے۔ مولانا فرماتے ہیں، آخر یہ جھوٹے اور مصنوعی سکے (جو دائمی زندگی میں کوئی کام نہ دے سکیں گے) کب تک جمع کرتے رہوگے، اب بس کرو، اب بہت ہوچکا، اب تو فانی سکوں کو دل میں جگہ دینے کی بجائے دل کو اللہ کی محبت سے سرشار کرو۔

نفس حس گر جویدت کسب شریف
حیلہ و مکرے بود آں را ردیف

حسی نفس اگر تجھ سے اچھی کمائی کا مطالبہ کرے تو اس کی اس خواہش کے پس پشت کوئی حیلہ اور مکر ہی کارفرما ہوگا۔ یہاں مولانا نے یہ نکتہ بیان کرنے کی کوشش فرمائی ہے کہ نفس جب، نفس امارہ کے مرحلہ میں ہوتا ہے تو وہ قابل اعتماد ہرگز نہیں ہوتا۔ وہ حق وصداقت اور خیر کے نام پر بھی ایسے کاموں پر اکستا رہتا ہے، جس میں خدا پرستی اور تقویٰ کے بجائے نفس پرستی کے جذبات شامل ہوتے ہیں، جس میں شہرت اور دکھانے کے کاموں میں زیادہ دلچسپی رکھنا وغیرہ شامل ہے۔ اس لئے نفس کے مکر وفریب کو سمجھنے کے لئے ہر وقت چوکس رہنا چاہئے۔

برکنی دندان پُر ز مرے ز مار
تا رہد مار از بلائے سنگسار

سانپ کے زہریلے دانت اکھاڑ دے، تاکہ سانپ سنگساری کی مصیبت سے بچ جائے۔ نفس کا سانپ ہر وقت دوسروں کو ڈنک مارنے اور اذیت پہنچانے کی تاک میں رہتا ہے۔ اس کی یہ جبلت اسے نئی نئی کروٹیں لینے پر مجبور کرتی ہے، نفس کی اس جبلت کو ذکر وفکر کے مجاہدوں سے بدل دے، اس کے اندر موجود زہر کے اثرات کو ختم کردے، تاکہ یہ اس دنیا میں بھی لوگوں کی سزا سے بچ سکے تو آخرت کی دائمی زندگی میں بھی عذاب الیم سے سلامت ہوجائے۔

ہیچ نکشد نفس را جز ظل پیر
دامن آں نفس کش را سخت گیر

نفس کو شیخ کے سایہ اور صحبت کے بغیر کوئی چیز نہیں مارتی۔ اس نفس کو مارنے والے کا دامن مضبوطی سے پکڑلو۔

چوں بگیری سخت آں توفیق ہوست
در تو ہر قوت کہ آید جذب اوست

جب تو اس کا دامن مضبوط پکڑے گا تو یہ اللہ کی توفیق ہوگی اور تجھ میں جو قوت آئے گی یہ اس کی کشش شار ہوگی۔

ان اشعار میں مولانا نے اللہ کی یہ سنت بیان کی ہے کہ دنیا میں ہر علم وفن کے سیکھنے کا طریقہ بذریعہ استاد کے ہے، استاد کی صحبت ومعیت کے بغیر کوئی بھی علم وفن سیکھا نہیں

جاسکتا، استاد جو اپنے فن میں مہارت حاصل کرنے کے لئے زندگی کا بڑا حصہ خرچ کر چکا ہوتا ہے۔ وہ متعلقہ علم وفن کی باریکیاں اس مہارت سے سمجھاتا رہتا ہے کہ بات دل و دماغ کی گہرائیوں میں اترتی چلی جاتی ہے۔ اور مشکل سے مشکل علم وفن کے اسرار و رموز کھلتے چلے جاتے ہیں۔ یہی صویت معرفت نفس اور تہذیب نفس کے کام کے بارے میں ہے۔ شیخ اور عارف عرصہ تک ممتاز عارف کی معیت میں اصلاح نفس کے مراحل طے کرنے کی راہ پر گامزن ہوتا ہے۔ طویل عرصہ تک مسلسل ریاضتوں کے ذریعہ وہ نفس کو بڑی حد تک مطیع کر چکا ہوتا ہے۔ اب اس کا دل، انوار ذکر کے خزانہ سے سرشار ہوتا ہے۔ اپنا دل عارف کے حوالے کرنے سے دل کی گہرائیوں میں فیض کا نزول ہونا شروع ہوجاتا ہے، جس سے طالب کی ایمان ویقین اور محبت خداوندی کی نئی زندگی شروع ہونے لگتی ہے۔ جوں جوں صحبت کا دورانیہ بڑھنے لگتا ہے، اسی حساب سے طالب کی روحانی ومعنوی زندگی میں ارتقا ہونے لگتی ہے اور اللہ کے ساتھ والہانہ عشق نئی نئی کروٹیں لینے لگتا ہے۔ آتش عشق میں مسلسل جلتے رہنے سے ہی تہذیب نفس کا عمل آگے بڑھنے لگتا ہے۔ اور نفسی قوتیں آتش عشق میں جلنے لگتی ہیں۔

یہ سب کچھ اللہ کا فضل خاص ہے۔ بزرگ، فیض کا ذریعہ ہوتا ہے۔ ورنہ فیض کا مرکز ومنبع اللہ کی ہستی ہوتی ہے۔ یہ فیض، طالب کی طلب کی بنا پر ہی بزرگ کے ذریعہ سے عطا ہوتا ہے۔

من ز مکر نفس دیدم چیزہا
کو برد از مکر خود تمیزہا

میں نے نفس کے مکر میں بہت ساری چیزیں مشاہدہ کی ہیں، وہ اپنے مکر کے ذریعہ اچھے اور بُرے کی تمیز ختم کردیتا ہے۔ نفس کی سب سے خطرناک ادا یہ ہے کہ وہ فرد کو خراب عادتوں کی زنجیر میں کستا رہتا ہے۔ شروع میں وہ یہ بجھاتا ہے کہ نیکی، حق وصداقت اور فرائض و واجبات کی ادائیگی کے لئے زندگی پڑی ہے۔ یہ سارے کام ہوتے رہیں گے، جلدی ہی کیا ہے۔ چنانچہ اعمال صالحہ میں تغافل شروع ہوجاتا ہے۔ یہ تغافل مستقل عادت کی صورت اختیار کر جاتا ہے، بدی کی عادت کی پختگی کا لازمی نتیجہ نیکی کے ادراک کا سلب ہوجاتا ہے اور بُرے اعمال کی برائی کا احساس تلف ہوجاتا ہے، یہ نفس کا سب سے بڑا فریب ہے، جس میں انسانوں کی اکثریت مبتلا ہوجاتی ہے۔

وعدہا بدہد ترا تازہ بدست
کو ہزاراں بار آنہارا شکست

(نفس تیرے ہاتھ میں تازہ تازہ وعدہ دیتا ہے جن کو اس نے ہزاروں بار توڑا ہے)۔

عمر اگر صد سال خود مہلت دہد
اوت ہر روزے بہانہ نونہد

اگر سو سال کی عمر بھی میسر ہو تو وہ تمہیں ہر روز نیا بہانہ سکھاتا رہے گا۔ ایک بار نفس پرستی کی راہ پر لگ جانے کے بعد اگر دل کے انتباہات کو نظر انداز کر دیا گیا تو نفس، دل، روح اور عقل پر غالب آنے لگتا ہے اور وہ فرد کو روزانہ مادی دنیا اور مادی حسن کی دلفریبیوں کی نئی نئی راہیں بجھاتا رہتا ہے، فرد کو اگر سو سال کی زندگی بھی نصیب ہو تو زندگی میں نئے نئے نقش اور رنگ بھرنے کے اس کے فریب ختم ہی نہیں ہوتے۔

گرم گوید وعدہائے سرد را
جادوے مردی بہ بندد مرد را

وہ غلط وعدوں کو درست بتائے گا اور قوت مردی کا جادو مردی کو ختم کردیتا ہے۔

ان اشعار میں مولانا نے نفس کی اس ''خصوصیت'' کا ذکر کیا ہے کہ وہ مادی دنیا پر فریفتہ اور فدا ہوکر اس کے حصول کی راہ پر اس تیزی سے گامزن ہے کہ راہ راست پر آنے کے ہزارہا وعدے وعید کرنے کے باوجود وہ اس طرف آنے کے لئے تیار نہیں، آخر میں آکر فرد کی یہ حالت ہوجاتی ہے کہ نفسی قوتوں کی پرستش کے کام کو برا سمجھنے کے احساس سے ہی عاری ہوجاتا ہے۔

یہ وہ آخری سزا ہے، جو نفسی خواہشات کی مسلسل پیروی کے نتیجہ میں خدا کی طرف سے ملتی ہے۔ اللہ ہماری حفاظت فرمائے۔

دوزخے افروخت ہردے دم فسوں
اے دم تو از دم دریا فزوں

اس نفس نے دوزخ کی آگ بھڑکا دی ہے۔ اس پر پھونک دے۔ اے وہ کہ تیری پھونک دریا کی ہمت سے بڑھ کر ہے۔

اس شعر میں مبتدی طالب کہتا ہے کہ نفسی قوتوں نے تو میری زندگی اجیرن کردی

ہے، فاسد جذبات کا ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ ہے، جو ہر وقت اندر سے ابلتا رہتا ہے، اور فاسد خیالات کی لہریں ہیں، جو اندر میں مسلسل موجزن ہیں، ان نفسی جذبات و خواہشات نے تو میرے اندر جہنم کی آگ برپا کردی ہے۔ ذکر وفکر سے منجمد جذبات تھمنے کی بجائے اور زیادہ شدت سے ابھرنے لگتے ہیں۔ ان نفسی قوتوں نے تو میری دنیا و آخرت کی زندگی کو خطرات میں ڈال دیا ہے۔ میں جہنم کے بڑھتے ہوئے انگارے اندر سے اٹھتے ہوئے دیکھ رہا ہوں، اے وہ ہستی، جس نے پاکیزہ جذبات محبت سے جہنم کے ان انگاروں کو سراپا ٹھنڈک میں تبدیل کردیا ہے، میری چارہ جوئی کرکے میرے دل کو بھی انوار سے بھردے۔

سحر مکار ست ونمودہ تھے
دوزخ ست از مکر بنمودہ تھے

یہ مکار نفس سمندر ہے، جھاگ دکھائی دیتا ہے، دوزخ ہے، مکر سے معمولی دکھائی دیتا ہے۔

یہاں مولانا نے نفس کی حیرت انگیز قوتوں کے بارے میں ایک اور اہم حقیقت بیان کی ہے، فرماتے ہیں، یہ نفسی قوت بظاہر سیدھی سادی، معمولی اور غیر مضر نظر آتی ہے، لیکن حقیقت میں یہ نفس سمندر کی طرح بہت گہرا اور وسیع ہے۔ جس طرح سمندر میں بے شمار مخلوق رہتی ہے، سمندر اس ساری مخلوق سے بے نیاز ہوکر، اپنی ساری طغیانیوں کے ساتھ رواں دواں ہے، اسی طرح نفس کی اندرونی سطح سے ہزارہا دنیائیں وابستہ ہیں۔ جذبات کے طوفان ہیں، جو اندر سے اٹھتے رہتے ہیں، حرص وہوس کی طغیانیاں ہیں، جو اندر سے اٹھکر زندگی کو زیروزبر کردیتی ہیں۔ غیظ وغضب کے نہ تھمنے والے طوفان ہیں، جو انسانیت کے لئے سم قاتل ہیں، حب جاہ وحب مال کی لہریں ہیں، جو اللہ کی مخلوق کے لئے تباہی کا پیشہ خیمہ بنتی ہیں۔

فرماتے ہیں، ہر انسان کا نفس جو بظاہر معمولی نظر آتا ہے، اس میں شرارت کا اتنا بڑا مادہ موجود ہے کہ یہ اپنے مفادات اور جذبات فاسد کی بنا پر دنیا کو جہنم کا منظر بنا سکتا اور بنالیتا ہے۔

ہر انسان کے نفس میں یہ ''خاصیت'' موجود ہے کہ وہ قیامت سے پہلے قیامت برپا کرسکتا ہے اور اپنے جیسے انسانوں کو جانوروں کی سطح پر لاکر، ان سے غلامی کے آداب بجا

لاسکتا ہے۔ دولت کے ڈھیر جمع کرنے کے حرص کی وجہ سے بنیادی ضرورت کا سامان روک کر، مہنگائی میں اضافہ کرکے، کروڑہا غریب انسانوں کے لئے موت کے و زندگی کے مسائل پیدا کرسکتا ہے۔ دولت کے ارتکاز کے ذریعہ نان شبینہ کے محتاج افراد کو خودکشی پر مجبور کرسکتا ہے۔ اپنی اسلحہ ساز فیکٹریوں کا مال کھپانے اور نت نئی ٹیکنالوجی کی فروخت کے لئے قوموں کو ایک دوسرے سے متصادم کرکے جنگ برپا کرکے عالمی امن کو خطرہ میں ڈال سکتا ہے۔ عالمی سرمائیدار عرصہ سے یہ ساری کارگزاریاں سرانجام دے رہا ہے۔ عالمی سرمائیدار کے تتبع میں ملکوں وقوموں کے حکمران، افسران، صنعتکار اور تاجر وغیرہ بھی سنگ دلی کا آخری حد تک مظاہرہ کرکے، اپنے ہی عوام کا آخری قطرہ نچوڑ کر انہیں بھوکوں مارنے کی شرمناک کاوشیں کررہے ہیں۔ اور ضمیر کی کوئی قوت انہیں ایسا کرنے سے روک نہیں سکتی، حکمرانوں، افسروں اور سیاستدانوں کے پاس بینکوں میں اتنی رقم موجود ہے کہ اگر اس رقم کا ملک میں صحیح استعمال ہوتو ملک کا ہر فرد خوشحالی سے زندگی گزار سکے، لیکن بڑے لوگوں کا نفس انہیں ایسا کرنے نہیں دے رہا ہے۔ دولت انہیں اتنی عزیز ہے کہ اس کے تحفظ کی خاطر قوم کی تباہی اور ملک کی بربادی بھی قابل قبول ہے۔ یہ ہے اس نفس کی قوت، جس کا مظاہرہ عالمی سطح سے لیکر مقامی سطح تک ہو رہا ہے۔

عام لوگوں کے پاس قوت اور وسائل نہ ہونے کے باوجود اپنے اپنے دائروں میں ان کے نفس کی کارستانیاں جاری ہیں، چھوٹی چھوٹی باتوں کو عزت و وقار کا مسئلہ بنا کر گھروں، خاندانوں اور دوستوں کے درمیان ٹوٹ پھوٹ اور تصادم، غیظ وغضب اور اشتعال میں آکر، قبیلوں اور برادریوں کے درمیاں قتل کے بڑھتے ہوئے واقعات، برداشت کے فقدان کی وجہ سے اداروں، تنظیموں اور جماعتوں کے درمیان باہمی رساکشی وغیرہ۔ یہ ساری چیزیں نفس کی کارستانیوں کے مظاہر ہیں۔

نفسی قوتوں کو مہذب بنائے بغیر نفس کی یہ ''خصوصیات'' اور یہ کارستانیاں موجود رہیں گی اور معاشرہ کو فساد سے دوچار کرتی رہیں گی، اور بے اعتمادی کا بحران پیدا کرتی رہیں گی۔

نفس نمرو ست عقل وجان خلیل
روح در عین ست ونفس اندر دلیل

نفس نمرود ہے اور عقل وجان خلیل ہے، روح مشاہدہ ذات میں مصروف ہے اور نفس دلیل میں۔

یہاں مولانا نے نفس کو نمرود سے تشبیہ دی ہے، جس نے اللہ کے رسول حضرت ابراہیم خلیل کو مادی عقل کے پیمانہ سے پرکھا اور اسے عام انسان سمجھکر، اس سے مقابلہ کیا، مولانا فرماتے ہیں، ہر انسان کا نفس عام طور پر نمرود کی ''خاصیت'' رکھتا ہے کہ وہ مادی عقل اور مادی حسوں سے بلند ہوکر، دیکھنے اور سمجھنے کی صلاحیت سے قاصر ہوتا ہے۔ مولانا اس عقل کو جو دل کا فیض یافتہ ہے، اسے خلیل سے مشابہت دیتے ہیں اور روح کی اس صفت کا بیان فرماتے ہیں کہ وہ مشاہدہ حق میں مصروف ہے۔ روح کی تو اصل غذا ہی محبوب حقیقی کے انوار حسن کا مشاہدہ ہے۔ روح، جب مشاہدہ سے سرشار ہوتی ہے تو چونکہ دل اس کا سب سے قریبی اور طاقتور جزو ہے، اس لئے روح کے اس مشاہدہ حق سے دل بھی منور ہوجاتا ہے۔ روح اور دل پھر اپنے ان انوار کو عقل کی طرف منتقل کرتے ہیں۔ جس سے عقل کی استعداد میں غیر معمولی اضافہ ہوجاتا ہے۔

دل، عقل اور روح کا ذکر کرنے کے بعد مولانا نفس کا ذکر کرتے ہیں کہ نفس کی حالت یہ ہے کہ وہ مشاہدہ حق سے محروم ہونے کی وجہ سے ساری زندگی استدلال اور استدلال کا طالب رہتا ہے۔ ہر نئے استدلال سے اس کی استدلال کی بھوک میں اضافہ ہی ہوتا رہتا ہے۔ وہ استدلال کے سراب میں مسلسل دوڑتا رہتا ہے۔ لیکن اس کی تشفی نہیں ہونے پاتی۔ سبب یہ ہے کہ نفس روح، دل اور عقل کو یرغمال بنا کر انہیں مادی کثافتوں سے بھر چکا ہے۔ اور مادہ کے غلیظ پردوں نے ان سب کی صلاحیتوں کو مفلوج کردیا ہے۔ ان نفس کی مادہ سے پرواز بلند ہوتو کیسے ہو؟ اس لئے وہ زندگی بھر مادی استدلال پر ہی قناعت کرنے پر مجبور ہوتا ہے۔ مادی استدلال سے نہ تو نفس کی حیوانیت و دورنگی میں کوئی فرق واقع ہوتا ہے اور نہ ہی حقیقی سکون وسکینت کے اجزاء حاصل ہو پاتے ہیں، یہ نہ صرف بڑے غور وفکر کی بات ہے، بلکہ مضطرب ہوکر نفس کے پھیلائے ہوئے جالوں سے پوری قوت سے نکلنے کے لئے ہاتھ پاؤں مارنے کی ضرورت ہے اور اس مقصد کے لئے خون کے آنسو بہا کر بارگاہ ایزدی سے ملتجی ہونا چاہئے کہ وہ ہمیں اس دلدل سے نکال دے۔

باب دوم

مراقبہ
اور زندگی کو بدلنے میں اس کا کردار
مادیت سے بیزار جدید انسان کو دعوت فکر

موجودہ مادیت پرستی اور دنیاداری کی ہماہمی اور بڑھتی ہوئی مادی سرگرمیوں میں انسانیت کا جو سب سے بڑا نقصان ہوا ہے، وہ یہ ہے کہ اس سے اس کا اصل جوہر اور رازِ حیات سلب کردیا گیا ہے۔ اس کا نتیجہ ہے کہ مالدار ہو یا غریب، حکمران ہو یا آفیسر، عالم ہو یا جاہل، دانشور ہو یا غیر اہل دانش، سب شدید ذہنی دباؤ کا شکار ہیں اور ساری، علمی، سائنسی اور مادی ترقی، خوشحالی اور سامان تعیش ولذت کے ڈھیر ہونے کے باوجود انسانیت مایوسی اور قنوطیت کا شکار ہے اور عالمی سطح سے لے کر شہر اور محلہ کی سطح تک باہمی تصادم اور ٹکراء کی فضا ہے، اہل سیاست ایک دوسرے سے متصادم ہیں۔ صنعت کار، صنعت کار سے حالت ٹکراء میں ہے، دانشور، دانشور سے شاکی ہے۔ مولوی، مولوی سے بیزار اور صف آرا ہے۔

انسانی معاشرہ کا جانوروں سے بدتر منظر پیش کرنا

نفسانفسی، حرص وہوس اور چھینا جھپٹی کی ایسی فضا پیدا ہوگئی ہے کہ انسانوں کی دنیا جانوروں بلکہ درندوں سے بدتر منظر پیش کررہی ہے۔ قیامت سے پہلے قیامت کا منظر برپا ہے۔ سکون ایسا رخصت ہوگیا ہے کہ نہ تو گھروں میں سکون ہے، نہ بازار، دفتر، سکول وکالج، تجربہ گاہوں اور لیبارٹیوں میں۔

انسانیت کی یہ حالت ایسی ہے جو قابل رحم ہے، جس پر کائنات کی ہر چیز ماتم کناں ہے، اس لئے کہ ساری کائنات انسان کے استفادہ کے لئے ہی بنائی گئی تھی اور انسان کی تخلیق کسی بلند وبرتر اور پاکیزہ واعلیٰ وارفع مقصد کے لئے تھی۔

انسانیت سے اس کے اصل جوہر کی سلبی

جدید دور کا سب سے بڑا المیہ (جس سے انسانیت کی یہ حالت زار ہوئی ہے) وہ یہ ہے کہ انسان کو خالص مادی مخلوق بلکہ ترقی یافتہ جانور سمجھکر سارے علوم وفنون اور سارے ریاستی نظام اور ابلاغ کے جدید ترین ذرائع کے ذریعہ انسان کے ان مادی، حیوانی وجبلی جذبات کو مشتعل کرنے اور انہیں آخری حد تک ابھارنے اور اس کی شہوانیت کو برانگیختہ کرنے اور ایک دوسرے کو پامال کرکے زندگی کی دوڑ میں آگے بڑھنے کی روح پھونکی جارہی ہے اور اس کی تربیت دی جارہی ہے، تعلیم وتربیت اور ذہن سازی کے سارے ادارے شب وروز یہی کام سرانجام دے رہے ہیں۔

انسانیت سے اس کا اصل جوہر (جو معنوی اور حقیقی روحانی زندگی سے عبارت ہے) سلب کرنے کے بعد انسانیت کا حشر اس کے علاوہ دوسرا ہو بھی کیا سکتا ہے۔

جب سے دنیا کی سیاست وامامت انسان کی اصلیت اور اس کی حقیقت کو نہ سمجھنے والے مادی انسانوں کے حوالے ہوئی ہے، تب سے انسان اس حالت زار سے دوچار ہے۔ تعلیم وتربیت کے تیز ذرائع، پرنٹ میڈیا اور الیکٹرانک میڈیا کی غیر معمولی ترقی اور ہر فرد کی، اس تک رسائی کی وجہ سے مادیت پرستی کی طوفان خیز لہروں میں خوفناک حد تک اضافہ ہوا ہے۔ اب تقریباً معاشرے کے ہر فرد کا ہدف مادی دنیا کی ترقی وخوشحالی بن کر رہ گیا ہے، اور افراد کی تقریباً ساری سرگرمیاں اس مادی ہدف کی نذر ہورہی ہیں۔

اللہ کی دھرتی کو مادی مقاصد کے لئے انسانوں کے خون سے لبریز کرنے، انسانوں کو ذلیل وپامال کرنے، انسانوں کی بڑی اکثریت کے خون پسینے کی محنت سے عیاشی کے محل تعمیر کرنے اور دولت کے ڈھیر جمع کرنے اور قدرت کے وسائل اور اس کے خزانوں کو قدرت ہی کے مقاصد کے خلاف استعمال کرنے کی کاوشیں ایسی ہیں، جس کے نتائج نہایت خوفناک ہیں۔

معاشروں اور افراد کو اس بحران سے نکالنے کے سلسلہ میں محبوب حقیقی کا ذکر، اس کی یاد اور اس کا مراقبہ جو کردار ادا کرسکتا ہے۔ وہ نہایت فیصلہ کن کردار ہے۔ ذکر ومراقبہ کی اس اہمیت اور انسانوں کی تبدیلی کے سلسلہ میں اس کے اس کردار کو نہ سمجھنے کی وجہ سے

انسانیت مادیت پرست قوتوں سے پامال ہوکر خسران سے دوچار ہے۔ ہمارا زیر نظر مقالہ ذکر ومراقبہ کے افادیت کے موضوع پر ایک اہم کاوش ہے۔ اللہ کرے اسے پڑھنے اور اس سے استفادہ کی صورت پیدا ہو۔

مراقبہ سے ہمارا مقصود

جب ہم مراقبہ کی بات کرتے ہیں تو اس سے ہمارا مقصود نہ تو بدھ مت کا مراقبہ ہوتا ہے نہ عیسائیت، ہندومت اور جدید طرز کا مغربی مراقبہ اور نہ ہی روشنی کے تصور کا مراقبہ۔ ہمارا مقصود رسول اللہ ﷺ کا مراقبہ ہوتا ہے، جس کی شروعات آپ نے غار حرا سے کی تھی۔ اس مراقبہ کے آخر میں آپ پر وحی کا نزول ہوا تھا، اور وحی کے ذریعہ عقائد وایمانیات کے ساتھ ساتھ ساری اسلامی شریعت نازل ہوئی۔

مراقبہ سے ہمارا مقصود اللہ ورسول اور آخرت جیسے عقائد کی تصدیق کرکے، اسلامی شریعت کو ہدف بناکر راہ محبت وراہ سلوک کے ذریعہ نفسی قوتوں کو پامال کرکے، انہیں اللہ ورسول کے تابع کرنا ہے۔ اور ہر طاغوت کی نفی کرکے، مادیت پرستی کے بتوں کو توڑ کر توحید خالص اور صبغۃ اللہ (اللہ کے رنگ کو) مستحکم کرنا ہے، نیز مزاج اور ذہنیت کی تشکیل اس طرح کرنی ہے کہ اللہ کے کنبہ یعنی اس کی مخلوق کی بھلائی وبہتری عزیز تر بن جائے اور سالک، اللہ کی مخلوق کی حالت زار پر سوز ودرد اور تحرک سے سراپا سرشار ہوجائے۔

جدید مادی نوعیت کے مراقبوں کی نوعیت

موجودہ دور میں عالمی سرمائیداروں نے سارے ممالک کے مقامی سرمائیداروں اور حکمرانوں کے اشتراک سے ایسا ماحول پیدا کردیا ہے، جس میں اللہ کی ساری مخلوق ان کے لئے دولت کمانے کا ذریعہ بن کر رہ گئی ہے۔ دنیا بھر کے اربہا انسان سارا دن سخت محنت کرکے گھروں کو اس طرح واپس لوٹتے ہیں کہ ایک تو سرمائیداروں کی نئی نئی ایجاد کردہ اشیاء کی حرص، ھل من مزید ہوجاتی ہے۔ دوم یہ کہ معاش کے لئے شدید محنت سے اعصاب، نفسیات اور ذہن تھکاوٹ سے شل ہوجاتا ہے۔ سرمائیداری نے لوگوں سے سچی مذہبیت اور اس کا روح تو پہلے ہی سلب کرلیا تھا۔ اس طرح کے حالات میں دنیا بھر کے

انسان بے پناہ نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہوکر معاشی سرگرمیوں کے معاملہ میں پست حالی کا شکار ہوتے جارہے ہیں۔

مادیت کے بڑھتے ہوئے اس ماحول میں مادیت پسند نفسیاتی ماہروں نے انسانی نفسیات پر تحقیق کرکے، اس کا جو حل نکالا ہے، وہ مراقبہ ہے، لیکن ان کے مراقبہ کے تجزیہ و تحلیل سے معلوم ہوگا کہ اس مراقبہ کی نوعیت خالص مادی نوعیت کی ہے۔ اس کا مقصد مادی مقاصد کے لئے فکری توانائیوں کو جمع کرتا ہے اور ذہن کا کسی بھی مادی چیز پر ارتکاز کرکے، اسے ایک مرکزی نکتہ پر لانا ہے، تاکہ مادی جدوجہد سے تھک کر چور ہونے والے انسان اور بے پناہ مادی مسائل کے شکار انسان کے فکری انتشار اور ذہنی دباؤ سے بچاؤ کی صورت پیدا ہوسکے اور وہ سرمائیدار کے لئے اشیاء کی از سرنو تیاری اور ان کی اشیاء کی خریداری کے لئے پوری توانائی کے ساتھ متحرک ہوسکے۔

مادی نوعیت کے اس مراقبہ سے روحانیت حاصل ہوسکے، روحانی قوتیں ابھرسکیں، دنیا کی حرص و ہوس کم ہوسکے، کردار میں انسانیت کی شان پیدا ہوسکے۔ فرد و افراد، مادی مقاصد سے بلند ہوکر پاکیزہ اخلاقی قدروں سے بہرہ ور ہوسکیں، ممکن نہیں۔ اس لئے جدید نوعیت کا مراقبہ افراد کے لئے ہر پھر کر دنیا اور مادی جدوجہد ہی کے راستے کھولنے اور مادی مقاصد کے لئے توانائیوں کے استحکام ہی کا ذریعہ بنتا ہے۔

افسوس کی بات یہ ہے کہ ہمارے معاشرے میں بھی مغرب کی نقالی میں نفسیاتی ڈاکٹروں کی طرف سے ذہنی اور نفسیاتی بیماروں سے ہزاروں روپے فیس لیکر، ان سے مادی نوعیت کے اس مراقبہ کی مشقتیں کرائی جاتی ہیں۔ ہمیں اس بات پر اعتراض نہیں ہے کہ مریضوں کا علاج کیوں کیا جاتا ہے۔ ہمارا تو کہنا یہ ہے کہ کاش کہ ہمارے یہ مسلمان ڈاکٹر اسم ذات کا ذکر جو مسلمانوں کی میراث ہے، جس سے فرد و افراد ذہنی دباؤ کے ساتھ ساتھ بے پناہ روحانی مسرت کے احساسات سے بھی سرشار ہونے لگتے ہیں، جس سے مادہ پرستی اور حرص و ہوس کے بت ٹوٹنے لگتے ہیں، اس میں مہارت حاصل کرکے، اس کے تحت نفسیاتی مریضوں کا کامیاب اور دیرپا اثرات کا حامل طریق علاج اختیار کریں۔ انٹرنیٹ پر ہزارہا ویب سائیٹس مراقبہ کی تفصیلات سے بھری ہوئی ہیں۔ ان سب کو دیکھنے سے معلوم ہوتا ہے کہ مراقبہ کی ان ساری مشقوں کا حاصل یہ ہے کہ انسان کے ذہنی دباؤ کو کم سے کم تر

کیا جائے اور اسے اس قابل بنایا جائے کہ وہ زیادہ بہتر طور پر اور زیادہ ذہنی توانائی کے ساتھ مادی جدوجہد میں مصروف ہوسکے اور دنیا کے ثمرات سے بہرہ ور ہوسکے۔

مراقبہ کا یہ استعمال دور جدید کے اس المیہ اور بحران کو ظاہر کرتا ہے کہ جدید انسان کی پرواز مادی دنیا سے بلند ہوکر، انسانیت کی اصلیت اواس کی خود شعور ہستی یعنی روح اور اس کی تسکین کی طرف آنے کے لئے ہی تیار نہیں۔ انسانیت کے اس المیہ پر خون کے آنسو ہی بہائے جاسکتے ہیں۔

بدھ مت والوں کا مراقبہ

بدھ مت مذہب ایسا ہے، جس کی بنیاد ہی مراقبہ پر ہے۔ ہزاروں سال گزر جانے کے باوجود ان کے ہاں مراقبہ کا اہتمام اب تک موجود ہے۔ دنیا کے مختلف ممالک میں پھیل جانے کی وجہ سے مختلف ممالک میں ان کے مراکز ہیں۔ جہاں باقاعدہ مراقبہ کے پروگرام ہوتے ہیں۔ حیرت کی بات یہ ہے کہ نیپال، اور یورپ کے مختلف ممالک میں ہر ماہ کے ابتدائی اور آخری عشرہ میں اس طرح کے بڑے پیانہ پر پروگرام ہوتے ہیں۔ جہاں مراقبہ کا ذوق رکھنے والے افراد قیام کرتے ہیں، ان کی رہائش اور طعام کا بھی انتظام ہے اور ۲۴ گھنٹوں میں نیند آرام اور چائے کے وقفہ کے علاوہ باقی سارے اوقات مراقبہ میں صرف ہوتے ہیں۔ یومیہ کے اس مراقبہ کا دورانیہ بارہ گھنٹے کا ہوتا ہے۔

ان کے ان پروگراموں کی تفصیل انٹرنیٹ کی ویب سائیٹ میں موجود ہے۔

ہمارے ایک دوست کے قریبی عزیز جو لاہور میں کسی ٹیکنیکل کالج کے پرنسپال ہیں۔ انہیں بدھ مت کے مراقبہ کے پروگرام میں شریک ہونے کا اشتیاق ہوا۔ انہوں نے بتایا کہ نیپال میں جہاں بدھ مت والوں کا غلبہ ہے، وہاں بدھ مت کی مذہبی تنظیم کی طرف سے ہر ماہ کے پہلے اور آخری عشرہ میں دس دس دن کے مراقبہ کا مستقل پروگرام ہوتا ہے۔ اس ادارہ کی طرف سے یہی پروگرام مغربی ممالک کے تقریبا ہر دارالحکومت میں بھی باقائدگی سے ہوتا ہے۔اس سال نیپال کے ابتدائی عشرہ کے پروگرام میں وہ بھی شریک ہوا۔ مراقبہ کی نشست ایک بڑے ہال میں تھی۔ وہاں ایک طرف خواتین کے لئے بیٹھنے کا انتظام تھا تو دوسری طرف مردوں کا۔ یومیہ مراقبہ کا دورانیہ تقریباً ۱۲ گھنٹہ کا تھا۔ ہر دو دھائی

گھنٹہ کے بعد وقفہ ملتا تھا، تاکہ ذہنی تھکاوٹ کی دوری کی صورت پیدا ہو۔ یہ وقفہ، چائے، کھانے، آرام وغیرہ کا بھی ذریعہ بن جاتا تھا۔ میرے سوال کے جواب میں موصوف نے بتایا کہ مراقبہ میں شریک ہونے والے افراد کو جن چیزوں کی سختی سے ہدایت کی گئی تھی، ان میں یہ چیزیں شامل ہیں۔ ایک دوسرے سے رابطہ نہ رکھیں، گفتگو نہ کریں، نہ ایک دوسرے کی طرف دیکھیں، نہ ہی چٹ کی صورت میں کسی کو پیغام بھیجیں، اپنے کام سے کام رکھیں، جس مقصد کے لئے آئے ہیں، اس کے لئے مکمل طور پر یکسو ہو جائیں۔

میرے دوسرے سوال کے جواب میں انہوں نے بتایا کہ مراقبہ میں خدا کے تصور یا اللہ کے نام کے ذکر کے بجائے بس آنکھیں بند کر کے بیٹھنا ہوتا تھا۔ شروع کے دو چار دن شدید فکری انتشار کے نذر ہوگئے۔ لیکن آخری پانچ سات دن میں خیال میں یکسانیت پیدا ہونے میں مدد ملی، جس سے دوسروں کی طرح مجھے بھی کافی فائدہ ہوا۔ میں نے ان سے سوال کیا کہ خدا کے تصور یا اسم ذات کے مراقبہ کے بغیر خالی مراقبہ سے تمہیں جو فائدہ حاصل ہوا، کیا تم اس کی نوعیت بتا سکو گے؟ اس کا کہنا تھا کہ ذہن میں خیالات کے دباؤ میں کمی واقع ہوئی اور مسرت کا احساس غالب ہوا۔ میں نے ان سے عرض کیا کہ جن لوگوں کے ہاں خدا، رسالت اور آخرت کا عقیدہ نہ ہو، ان کے مراقبہ میں شرکت سے فائدہ اٹھا کر، محض مسرت کی خاطر تم نے اپنے ایمانی عقائد کا جو نقصان کیا، کیا تمہیں اس کا کچھ احساس ہے۔ ان کا کہنا تھا کہ مجھے ایمانی عقائد کی اہمیت کا علم نہیں، میں تو سمجھتا ہوں کہ اصل چیز اندر کا سکون ہے، جو وہاں جا کر مجھے کسی حد تک حاصل ہوا۔

مسلمان کی حیثیت سے ہمارا بنیادی سرمایہ خدا، رسول اور آخرت پر ایمان ہے اور اسلامی شریعت کے احکامات ہیں، جو قرآن و سنت میں محفوظ ہیں۔ تیسری بنیادی چیز تہذیب نفس اور باطنی بیماریوں کی اصلاح ہے۔ ہمارے مراقبہ کا اصل ہدف ایمانی عقائد کو مستحکم سے مستحکم کرنا، اللہ کی ہستی پر بے پناہ اعتماد کا پیدا ہونا اور اسلامی شریعت پر اخلاص واستقامت سے چلنے کی استعداد اور قوت کا پیدا ہونا ہے۔ جس مراقبہ میں یہ بنیادی اہداف موجود نہ ہوں، وہ مراقبہ، ذہنی سکون، ارتکاز قوت اور مادی کاموں کو خوش اسلوبی سے سرانجام دینے میں کتنا ہی معاون و مفید ثابت کیوں نہ ہو، لیکن وہ مراقبہ بے غرضی، للھیت، بے نفسی، اللہ سے محبت کے استحکام، اللہ کی رضا کی خاطر زندگی گزارنے اور آخرت میں

اللہ سے ملاقات کی تیاری جیسے بنیادی مقاصد میں معاون ثابت نہیں ہوتا۔ اس لئے کہ اس طرح کے مراقبہ میں سرے سے یہ مقاصد شامل ہی نہیں۔

بدھ مت کے مراقبہ میں تو پھر بھی مذہب کے اجزاء کسی نہ کسی حد تک موجود ہیں۔ لیکن اہل مغرب کی کا جدید نوعیت کا مراقبہ تو خالص مادی نوعیت کا ہے اور مادی مقاصد کے حصول کا ایک ذریعہ ہے۔ بدھ مت کے بانی گوتم بدھ کی شخصیت کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ اپنے وقت کے نبی تھے۔ اللہ کے رسول یا نبی کے علاوہ کسی دوسری شخصیت کو اتنا دوام حاصل ہونا ممکن نہیں کہ ہزاروں برس گزر جانے کے باوجود اس کے پیروکار لاکھوں کروڑوں کی تعداد میں موجود ہوں۔ یہ مغربی محققوں کی بدقسمتی ہے کہ انہوں نے اللہ کی اتنی برگزیدہ شخصیت کی اس حیثیت کا سرے سے انکار کیا ہے، جس طرح عیسائیت کے ہاں، تین خداؤں کا تصور عام ہوگیا، حالانکہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام خالص توحید کا پیغام لے کر آئے تھے۔

یہ بھی المیہ ہے کہ وقت گزنے کے ساتھ ان کی اصل تعلیمات مسخ ہوگئیں اور ان کی تعلیمات سے خدا کا تصور تک غائب ہوگیا۔ فرانس کے مشہور مورخ موسیو لیبان نے اپنی کتاب 'تمدن ہند" میں گوتم بدھ کے بارے میں مغربی محققوں کی تحقیق کو غلط ثابت کرنے کی کوشش کی ہے۔ ہماری نظر میں ان کا موقف صحیح ہے۔

روشنیوں کا مراقبہ

جدید مغربی مراقبہ سے متاثر ہو کر ہمارے ہاں ایک شخصیت کی طرف سے اسم ذات کے مراقبہ کی بجائے روشنیوں کے مراقبہ کا سلسلہ شروع کیا گیا ہے، اگرچہ روشنیوں کے تصور کے استحضار سے خیالات ایک مرکزی نکتہ پر آنے لگتے ہیں اور فرد وافراد اپنے آپ کو روشنیوں سے سرشار محسوس کرنے لگتے ہیں، اس طرح کی روشنیوں کے مراقبہ سے کچھ بہتر خواب اور کشف بھی ہونے لگتا ہے۔ اور افراد اپنے آپ کو ہلکا پھلکا اور مسائل کی دلدل سے نکلتا ہوا محسوس کرنے لگتے ہیں۔ روشنیوں کے مراقبہ والی شخصیت کی طرف سے متعدد مقامات پر مراقبہ ہال بھی بنائے گئے ہیں۔ خواتین و مرد حضرات کا ان شخصیت کی طرف رجوع بھی ہے، موصوف نے ''مراقبہ'' کے نام سے کتاب بھی لکھی ہے۔ لیکن یہ ساری

کتاب روشنیوں کے مراقبہ کے تصور، اس کی تفصیل اور اثرات کے ذکر پر مشتمل ہے۔

معاشرہ کی موجودہ اخلاقی زبوں حالی اور بڑھتے ہوئے ذہنی دباؤ کی حالت میں افراد معاشرہ کو جس شخصیت کی طرف سے بھی سکون اور خوشی فراہم کرنے کی کاوش ہو، وہ قابل قدر ہے۔ اس پر وہ شخصیت تحسین کی مستحق ہے۔ لیکن ان شخصیت کی طرف سے سلف صالحین کے ورثہ اسم ذات کے ''مراقبہ'' کی صورت کو بگاڑ کر اسے روشنی کے مراقبہ تک محدود کیا گیا ہے، پھر مراقبہ سے اسلامی شریعت اور افراد معاشرہ کی اسلامی بنیادوں پر تربیت کے کام کو جس طرح نظر انداز کیا گیا ہے یا اسے ثانوی حیثیت دی گئی ہے، اس نے علمی حلقوں میں سرے سے مراقبہ ہی کو متنازعہ بنا دیا ہے۔

موصوف کی طرف سے ہونے والے مراقبوں میں عورتوں اور مردوں کی مخلوط مجلس کا اہتمام ہوتا ہے۔ پردے کا نہ صرف اہتمام نہیں ہے۔ بلکہ اس کی حوصلہ شکنی کی جاتی ہے۔ نماز کے بارے میں یہ تصور ہے کہ مراقبہ خود ہی نماز ہے۔ اس لئے نماز قضا ہوتی ہے تو کوئی ہرج نہیں ہے، البتہ روزانہ کا مراقبہ قضا نہ ہونے پائے۔ یقینا نماز کا انکار نہیں ہے لیکن نماز کی اہمیت بھی موجود نہیں۔ تیسرا بڑا نقص جو روشنیوں کے مراقبہ کی اس شخصیت کے حلقہ میں موجود ہے، وہ یہ ہے کہ ان کے حلقہ سے وابستہ افراد کا ذہنی مزاج، اسلامی مزاج شریعت سے ہم آہنگ مزاج اور حقیقی بزرگوں کے پیدا کردہ مزاج سے عدم مناسبت رکھنے والا مزاج ہوتا ہے۔

جہاں پردہ نہ ہو، داڑھی جیسی سنت کا اہتمام سرے سے نہ ہو۔ قرآن وسنت کی تعلیم اور اسلامی احکامات کا ذکر نہ ہو۔ ساری فکر کا مرکز روشنیوں کے مراقبہ اور اس کے فوائد و اثرات پر مشتمل ہو، وہاں افراد کی دینی بنیادوں پر تربیت ہو تو کیسے ہو۔

مراقبہ کے نام پر ہونے والے ان سارے نقائص کا بنیادی سبب یہ ہے کہ صاحب موصوف دینی علوم، قرآن وسنت کے علوم اور سلف صالحین کے علوم سے آشنا ہی نہیں۔ اگر وہ سلف کے قرآن وسنت اور روحانیت پر مشتمل علوم سے واقف ہوتے تو وہ مراقبہ سے اسم ذات کے تصور کو نکالنے اور اپنے مریدوں کی غلط تربیت کرنے کی حماقت کے مرتکب ہرگز نہ ہوتے۔

صاحب موصوف کے برادر بزرگ مولانا محمد ادریس صاحب حضرت مولانا عبدالغفور مدنیؒ

کے خلیفہ مجاز تھے۔ وہ فرماتے تھے کہ ہمارے بھائی نے جو سلسلہ شروع کیا ہے، وہ اسلامی شریعت سے متصادم ہے اور ہماری کوششوں کے باوجود وہ اس غلط راہ سے باز آنے کے لئے تیار نہیں۔

اوشو کا مراقبہ

بیسویں صدی کی آخری دو تین دہائیوں میں مراقبہ کے نام پر جس شخصیت نے تہلکہ مچایا تھا اور مغرب کے ہزاروں نہیں، بلکہ لاکھوں افراد کو اپنی طرف متوجہ کیا تھا، وہ گرورجنش کی شخصیت تھی۔ گرورجنش سکھ تھے، اور بھارت کے تھے، وہ فلسفیانہ ذہن کے حامل تھے، مراقبہ پر انہوں نے غیر معمولی محنت کر کے اپنی شخصیت میں ایسی مقناطیسی کشش پیدا کر لی تھی کہ اس کی آشرم میں ہر وقت ہزاروں افراد رہتے تھے۔ حد یہ ہے کہ ان سے متاثر ہونے والے افراد کی اکثریت مغربی ممالک کے جدید تعلیم یافتہ افراد کی تھی، جو سکون کے متلاشی تھے۔

گرورجنش نے امریکہ میں بہت بڑا سینٹر قائم کیا تھا، جہاں مراقبہ کا مستقل پروگرام ہوتا تھا، اس موضوع کے سارے پہلوؤں پر ان کی تقاریر ہوتی تھی۔ مراقبہ کو انہوں نے دولت کمانے کا بہت بڑا ذریعہ بنا لیا تھا، مراقبہ میں شریک ہونے والوں سے بھاری فیس لی جاتی تھی، وہ ارب پتی بن گئے تھے، ان کے اپنے جہاز تھے۔

گرورجنش جسے ان کے پیروکار اوشو کے نام سے موسوم کرتے تھے۔ اوشو ملحد قسم کا آدمی تھا، خدا کے وجود کا قائل نہیں تھا۔ اوشو فکری طور پر فرائیڈ کے فکر سے متاثر تھا، اس کا کہنا تھا کہ انسان دنیا میں عریاں حالت میں آیا ہے، اس لئے اسے لباس پہنانے کی ضرورت نہیں۔ دنیا میں بڑھتی ہوئی جنسی بیماریوں کا واحد علاج یہی ہے کہ مرد وعورت کو عریاں حالت میں رکھا جائے اور اور ایک دوسرے سے جنسی لذت حاصل کرنے کی مکمل آزادی دی جائے۔

ان نظریات کی حامل شخصیت کا مراقبہ جس نوعیت کا ہو سکتا تھا، اس کا اندازہ لگانا مشکل نہیں کہ وہ خالص مادی نوعیت کا مراقبہ تھا یعنی کسی بھی مادی چیز تصور جما کر ذہن کے سارے خیالات کو اس مرکزی خیال کے کنٹرول میں دیا جائے، اس طرح کے مراقبہ کی

مشقوں سے فکری انتشار اور خلفشار سے بچنے کی صورت پیدا ہوتی ہے۔ مادیت سے بیزار افراد کے لئے اوشو کا یہ مراقبہ سکون کا بہت بڑا ذریعہ تھا، جس کی وجہ سے اہل مغرب نے ان پر دولت نچھاور کر دی تھی۔

اوشو کی آشرم میں مرد و عورتیں مخلوط رہتی تھی اور انہیں آپس میں جنسی عمل کی مکمل آزادی حاصل تھی۔

اوشو چونکہ فلسفیانہ صلاحیتوں کا حامل تھا اور فن خطابت کا ماہر تھا، اس لئے اسے اپنے فلسفہ کو مؤثر طور پر پیش کرنے اور جدید مغربی ذہن کو متاثر کرنے کی بے پناہ صلاحیت حاصل تھی۔ اوشو نے اپنے آشرم میں اپنے مریدوں کے سامنے ہزارہا تقاریر کی، یہ تقاریر چارسو کے لگ بھگ کتابوں کی صورت میں چھپ چکی ہیں۔ جو انگریزی میں ہیں۔ دنیا کی مختلف زبانوں میں اس کے ترجمے بھی چھپ رہے ہیں، ہماری سندھی زبان میں ان کی آٹھ دس کتابوں کے ترجمے چھپ چکے ہیں۔

امریکہ میں نوجوان مردوں اور عورتوں کا جس بڑے پیانہ پر اوشو کی طرف رجوع ہوا، اس کی وجہ سے امریکی حکومت پریشان ہوگئی اور اس نے اسے کسی بہانے گرفتار کیا اور جیل میں انجکشن یا کھانے میں ایسا زہر ملا دیا، جس سے وہ بیماری کا شکار ہوگئے اور ان کی صحت بتدریج خراب ہوتی گئی اور وہ چند سالوں کے اندر انتقال کر گئے، بھارت میں کئی منزلوں پر مشتمل اس کی آشرم اب تک موجود ہے۔

اوشو جیسے ملحد اور فرائیڈ کے پیروکار فرد کو مراقبہ کے نام پر ہزاروں سے زائد افراد کا ملنا اور مراقبہ کے ذریعہ ارب پتی بن جانا، یہ ظاہر کرتا ہے کہ انسانیت سکون کی متلاشی ہے، اسے جہاں سے بھی سکون ملے گا، وہ اسے دولت دے کر بھی حاصل کرے گی، لیکن شرط یہ ہے کہ انہیں استدلال سے قائل کیا جائے کہ ان کی ذہنی اور وجدانی تسکین کا ان کے پاس مکمل سامان موجود ہے۔

مراقبہ کے نام سے اوشو کی ضخیم کتاب بھی موجود ہے، جو ہمارے نقطہ نگاہ سے کسی اہمیت کی حامل نہیں۔

مراقبہ کے نام پر اسلامی شریعت
سے دوری کی روش

معاشرے میں ایسے بہت سارے صوفیائے خام موجود ہیں، جو اسلامی شریعت کے علم سے ناآشنا ہیں، البتہ مراقبہ کی کسی حد تک مشقیں موجود ہیں۔ اور دوسروں سے مراقبہ کرانے کا فن بھی جانتے ہیں۔ کچھ وظائف کی پابندی کی وجہ سے ان میں کسی حد تک دلوں کی تسخیر یعنی وقتی طور پر دلوں کو متاثر کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہے۔ چونکہ شریعت پر عمل کرنا اور اسلامی شریعت کے مطابق زندگی گذارنا دشوار تر کام ہے۔ خاص طور پر نماز کی ادائیگی اور اس کا اہتمام تو نہایت ہی مشکل کام ہے۔ اس لئے صوفیائے خام نماز کو غیر اہم قرار دے کر، مراقبہ وذکر ہی کو اصل عبادت سمجھتے اور اپنے مریدوں کو نماز سے دور کرنے کا ذریعہ بن رہے ہیں۔

اگر معاشرہ کا جائزہ لیں گے تو آپ کو ایسے کافی افراد نظر آئیں گے، جو نماز کے پابند تھے۔ لیکن اس طرح کے صوفیائے خام کی صحبت اختیار کرنے اور ان سے مراقبہ لینے کے بعد انہوں نے نماز چھوڑ دی، یہ صوفیائے خام، شیطانی اغوئی کی وجہ سے اپنے مریدوں کو یہ نکتہ سجھانے کی کوشش کرتے ہیں کہ نماز عام لوگوں کی عبادت ہے۔ جب کہ مراقبہ خاص لوگوں کی عبادت ہے۔ یہ مرید بھی ایسے جاہل ہیں کہ وہ ان کی بات کو صحیح سمجھنے لگتے ہیں۔ اس کا ایک سبب یہ بھی ہے کہ مراقبہ سے چونکہ ذہنی طور پر یکسوئی حاصل ہوتی ہے اور ذہنی یکسوئی سے خوشی وسرور حاصل ہوتا ہے اور مراقبہ کا اثر کسی حد تک داخل کی دنیا پر بھی پڑتا ہے اور داخلی دنیا میں طمانیت پیدا ہونے لگتی ہے، اس لئے جاہل مرید نماز جیسے بنیادی فرض کو چھوڑ کر مراقبہ ہی کو مقصود سمجھنے لگتے ہیں۔

راقم الحروف ایسے متعدد افراد کو جانتا ہے، جو نماز کے عادی تھے، لیکن صوفیائے خام سے تعلق کی وجہ سے اب وہ کہتے ہیں کہ ہم عام لوگوں کی عبادت سے خاص لوگوں کی عبادت کی طرف آگئے ہیں، اب ہمیں نماز کی کوئی ضرورت نہیں۔ نماز جیسی بہت ساری عبادتیں ہم مراقبہ کے ذریعہ دن میں متعدد بار ادا کرتے رہتے ہیں۔ ایسے جاہل صوفیا اور ان کے جاہل مرید دراصل اغوائے شیطانی کا شکار ہیں۔ نماز جب انبیاء کرام کو معاف نہ

ہوئی پھر نماز بڑے بڑے اولیائے کرام شعار رہا ہے مراقبہ کے نام پر لوگوں کو اسلامی شریعت سے دور کرنا بہت بڑا جرم ہے۔ یہ جرم بزرگی کے نام پر کیا جائے تو اس جرم کی سنگینی میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ تصوف، بزرگی اور مراقبہ کو متنازعہ بنانے میں اس طرح کے صوفیائے خام اور جاہل مریدوں نے بنیادی کردار ادا کیا ہے۔ بزرگوں کی تصریحات کے مطابق ذکر ومراقبہ کا تو مقصود ہی یہ ہے کہ فرد کی نفس کی قوت کو کمزور کرکے، اللہ سے اس کے تعلق کو مستحکم کیا جائے اور فرد میں اسلامی شریعت پر عمل کرنے کی قوت واستعداد پیدا کی جائے۔

انسانی ذہن کے کرشمے

دنیا میں نئے نئے فلسفوں اور نظریات کا ارتقا اور مادی طور پر ہونے والی ساری ترقی ذہن کو ایک مرکزی نکتے پر جمانے اور فکری قوت کے ارتکاز ہی کا نتیجہ ہے۔ بعض بڑے سائنسدانوں کے ذکر میں آتا ہے کہ وہ اپنی تحقیق میں ذہنی طور پر اتنے مستغرق رہتے تھے کہ انہیں اپنے نام اور اپنے بچوں کے نام بھی یاد نہ رہتے تھے۔ اس ذہنی استغراق کا نتیجہ تھا کہ انہیں اشیائے کائنات کی خصوصیات کا علم حاصل ہوا اور نئی سائنسی اور ٹیکنالوجی ترقی کی صورت پیدا ہوئی۔ نامور سائنسدان، نامور ماہرین نفسیات، نامور مفکرین وغیرہ وہ سب اعلیٰ ذہنی ارتکاز کا حاصل ونتیجہ تھے۔

لیکن مادی چیزوں پر ذہنی ارتکاز کے نتیجے میں جو چیز حاصل ہوسکتی ہے، وہ مادی نوعیت کی چیز ہے اور اس سے مادی نفع ہی حاصل ہوسکتا ہے۔ جس طرح سائنسدان اور نفسیات کا ماہر ذہنی طور پر ایک چیز پر مستغرق ہونے کی وجہ سے وہ خیالات کی بھٹکاوٹ اور فکری انتشار سے محفوظ ہوتا ہے، اس لئے کہ اس کا ذہن ایک مرکزی خیال کے علاوہ دوسرے خیالات کو ذہن میں لانے کا متحمل ہی نہیں ہوسکتا۔ اس سے اس کی مہارت متاثر ہوتی ہے۔ اسی طرح مادی نوعیت کے مراقبوں سے وہ چاہے روشنیوں کا مراقبہ ہو، یا کسی بھی مادی چیز کا تصور ہو اس سے فکری انتشار سے بچاؤ کی تو صورت پیدا ہوتی ہے اور مادی سرگرمیوں میں تحرک کی استعداد بھی حاصل ہوتی ہے۔ لیکن اس طرح کے مراقبوں سے نفس کی قوت پامال ہوکر، تہذیب نفس اور ضبط نفس کی استعداد پیدا ہوسکے، مادی مفادات سے

دستبردار ہوکر اللہ کے لئے زندہ رہنے اور انسانیت کی بہتری و بھلائی کا سلیقہ پیدا ہوسکے، ممکن نہیں۔

مادی نوعیت کے ان نقائص کی وجہ سے بندہ مومن جس کا مقصود ہر صورت میں اللہ ہی ہوتا ہے۔ وہ ان مراقبوں کو اسم ذات کے مراقبہ کے مقابلے میں ہیچ سمجھنے لگتا ہے، وہ انہیں خالص ذہنی قوت کا کرشمہ سمجھنے لگتا ہے۔

سلف کے مراقبہ کی نوعیت واہمیت

سلف صالحین کا مراقبہ دراصل ذکر کی ایک اعلیٰ صورت ہے، جس میں دل اور ذہن کی ساری توانائیاں ذکر میں شامل ہوجاتی ہیں۔ اور اسم ذات کے تصور کے مسلسل استحضار سے دل اور ذہن کو منور کرنے کے ساتھ ساتھ انہیں محبوب حقیقی کی معیت میں دے دیا جاتا ہے۔ اس مراقبہ پر مداومت کے نتیجہ میں ہوتا یہ ہے کہ محبوب حقیقی کی چاہت کے علاوہ دوسرے سارے خیالات پہلے مرحلہ پر مدھم ہونے لگتے ہیں، آخری مرحلہ پر دل اور ذہن سے جذبات وخواہشات اور خیالات کی اس دنیا کا سحر ٹوٹ جاتا ہے اور فرد وافراد کے لئے اسلامی تعلیمات پر عمل کرنا آسان ہوجاتا ہے اور حق وصداقت اور خیر کی ساری باتیں فطرت کا حصہ بن کر، ان پر عمل پیرا ہونے کے بارے میں فرد کی حساسیت غیر معمولی طور پر بڑھ جاتی ہے۔ اس سلسلہ میں قرآن نے صحابہ کرام کے ایمان کی جو حالت بیان کی ہے، صحابہ کرام کے تتبع میں اللہ کی محبت کے رازدانوں میں ایمان کی یہی خصوصیات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ "حبب الیکم وزینہ فی قلوبکم وکرہ الیکم الکفر والفسوق والعصیان۔ (اللہ تعالیٰ نے تمہارے لئے ایمان کو محبوب بنادیا ہے۔ اور دلوں میں اس کو مزین کردیا ہے اور کفر اور فسق اور گناہوں سے تمہارے اندر کراہت (بیزاری) پیدا کردی ہے)۔

اصلاح نفس اور تزکیہ کے سلسلہ میں اسم ذات کا ذکر جو کردار ادا کرتا ہے، وہی کردار لا الہ الا اللہ کا ذکر بھی ادا کرتا ہے۔ اس لئے حدیث میں افضل الذکر لا الہ الا اللہ فرمایا گیا ہے۔ لیکن اس کے لئے مستند بزرگوں کے مستند سلسلوں سے وابستگی ضروری ہے۔ اس کے بغیر اپنے طور پر یہ اذکار شروع کرنا اول تو دشوار ہے۔ دوم یہ کہ ابتدا میں ایک

عرصہ تک اذکار کے نتیجہ میں نفس کی وسیع دنیا سے جو قوتیں ابھر کر انتشار فکری پیدا کریں گی، اس سے بچنے کی صورت پیدا نہ ہوسکی گی اور فرد جلد ہی مایوس ہوکر ذکر کی لائین چھوڑ دیتا ہے۔

ذکر و فکر کے لئے شخصیت کا دامن پکڑنا، اس لئے ضروری ہے کہ انسان دنیا میں سارے علوم و فنون، تجربہ کار اور ماہر شخصیتوں کی صحبت سے سیکھتا ہے۔ ویسے بھی انسانی معاشرہ میں ہمیشہ شخصیتوں کو فیصلہ کن اہمیت حاصل رہی ہے۔ فکری و نظریاتی شخصیت ہو یا خالص علمی نوعیت کی شخصیت، مذہبی شخصیت ہو یا روحانی۔ سنت یہی ہے کہ ان شخصیات کے گرد جمع ہوکر ان سے سیکھ کر، فکر و نظر، علم، مذہبیت اور روحانیت سے بہرہ ور ہوا جاتا ہے۔ ممتاز علمی، نظریاتی، فکری، مذہبی، روحانی اور خود سیاسی شخصیات کے گرد لوگوں کے جمع ہونے کا بنیادی سبب یہی ہے اور یہی اصول ہے کہ عام لوگ صلاحیتوں کی حامل شخصیتوں کے پیچھے چلتے ہیں، ان میں اتنی صلاحیت نہیں ہوتی کہ وہ علم و فن یا مذہب و روحانیت میں اپنے طور پر راہیں نکال سکیں۔

مراقبہ کے فوائد
ایک نظر میں

مراقبہ، ذہن کو حالتِ صحت میں رکھنے، دل کی حالت کو متوازن بنانے، نفس کی سرکشی کے زور کو توڑنے، روح کو روح مطلق ہستی کے انوار حسن سے بہرہ یابی کا موقعہ دینے اور اسے اس کی مطلوبہ غذا دینے کا ذریعہ ہے۔ پھر یہ مراقبہ زندگی کو خوشگوار بنانے، دنیا کی گندگی کے ڈھیر سے دل کو آلودہ ہونے سے بچانے، جملہ نفسیاتی اور ذہنی بیماریوں سے بچانے، کردار کو پاکیزہ بنانے اور انسانی جوہروں سے فیضیاب ہونے، انسانیت کے درد سے آشنا ہونے، فانی دنیا سے دل نہ لگانے، اللہ کے بندوں سے بے غرضانہ محبت کرنے، ان کے دکھ و درد میں شریک ہونے، انسانیت کی حالت زار پر کڑھتے رہنے اور اس حالت کی بہتری کے لئے دعاؤں کا سہارا لینے کے ساتھ ساتھ اس سلسلہ میں اپنے حصہ کا کردار ادا کرنے اور آخرت میں خدا سے ملاقات کے استحضار کو غالب کرنے اور اسلامی شریعت کے معاملہ میں حساسیت پیدا کرنے کا ذریعہ ہے۔

لیکن فرد افراد میں مراقبہ کی یہ ساری خصوصیات مستحکم ہوجائیں، اس کے لئے مسلسل عمل سے مراقبہ کے ملکہ میں رسوخ حاصل کرنا پڑتا ہے، اور اسے مزاج کا حصہ بنانا پڑتا ہے، اس طرح کہ مراقبہ کے بغیر چین ہی نہ ہوسکے۔

مراقبہ کی یہ حالت جب فنائے نفس کے مقام پر پہنچتی ہے تو یہ ساری خصوصیات پیدا ہونے لگتی ہیں۔ اس حالت پر رسائی سے پہلے فرد کو اس راہ میں مسلسل چلنا پڑتا ہے۔ اگرچہ متوسط طالب کو بھی ان خصوصیات میں سے بڑا حصہ ملنے لگتا ہے اور مبتدی طالب کو بھی مراقبہ کی کچھ سعادتوں سے بہرہ وری نصیب ہونے لگتی ہے، لیکن اسے کیفیات کے بہت زیادہ، دل بدل سے گزرنا پڑتا ہے اور روزانہ نفس کے خوفناک دیو سے مقابلہ کرکے، حوصلہ شکن حالات سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ صحبت سے اس کے حالات میں رفتہ رفتہ بہتری ہونے لگتی ہے۔

مراقبہ کیسے ہو؟ سوال کا جواب

جو مراقبہ اس طرح کی غیر معمولی سعادتوں کا حامل ہو، اس کے بارے میں دریافت طلب امر یہ ہے کہ آخر وہ کیسے ہو؟ اس سلسلہ میں ہمارا کہنا یہ ہے کہ مراقبہ، نظری نوعیت کا معاملہ نہیں ہے، بلکہ یہ خالص عملی مسئلہ ہے۔ بچہ کو الف ب کا قائدہ سکھانے اور پرائمری سے پانچویں کلاس تک کی کتابوں کی تعلیم کے لئے مسلسل استاد کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔ استاد کی رہنمائی کے بغیر اس کے لئے الفاظ کی نوعیت، ان کی ادائیگی اور ان کے زیر و بم کو سمجھنا دشوار ہی نہیں، ناممکن ہے۔ یہی صورت یہاں بھی ہے۔

اگرچہ فطرت میں محبوب حقیقی کے ساتھ محبت کے بے پناہ جذبات موجزن ہیں، لیکن غلط تربیت اور ماحول کے غلط اثرات اس فطرت کو بڑی حد تک مضمحل کردیتے ہیں، ورنہ حقیقت یہ ہے کہ فرد و افراد کا دل، محبوب کے لئے غیر محسوس طور پر مضطرب رہنے لگتا ہے اور اللہ نے دل کی تصویر ہی اپنے نام پر بنائی ہے۔ ہر شخص کے دل پر ڈیزائن سے اللہ کا نام (اسم ذات) لکھا ہوا ہے۔ اس لئے فرمایا گیا "الا بذکر اللہ تطمئن القلوب" (بیشک دلوں کو سکون اللہ کے ذکر سے ہی حاصل ہوتا ہے)۔

ذکر و مراقبہ کی شرعی اہمیت

مراقبہ، دراصل ذکر کی اعلیٰ صورت ہے۔ ایک حدیث میں قلبی ذکر کو جہری ذکر سے ستر گنا زیادہ افضل قرار دیا گیا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ مراقبہ میں ذہن اور دل کی ساری توانائیاں اللہ کے انوار حسن کی طرف متوجہ ہوکر، اس حسن سے بہرہ ور ہوتی ہیں۔ قرآن میں دل کی فیصلہ کن اہمیت پر غیر معمولی زور دیا گیا ہے۔ غفلت کے نتیجہ میں دل پر مہر لگانے کا بھی بار بار ذکر ہے (بل طبع الله علیٰ قلوبهم)۔ دل کے مرض کا بھی ذکر ہے "فی قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا" (ان کے دلوں میں بیماری ہے اللہ نے ان کی اس بیماری میں مزید اضافہ کر دیا) تقویٰ کا مرکز بھی دل ہی کو بتایا گیا ہے۔ "ومن یعظم شعائر الله فانها من تقویٰ القلوب" (جو اللہ کی شعائر کی تعظیم کرے گا تو بے شک یہ دلوں کا تقویٰ ہے) قرآن سے ہدایت حاصل کرنے کے لئے بھی تقویٰ کی استعداد کا ہونا ضروری قرار دیا گیا ہے۔ هدی للمتقین یہ قرآن متقین کے لئے ہدایت ہے۔ اگر دل میں تقویٰ کی صفت موجود نہ ہوگی تو قرآن پڑھتے رہنے کے باوجود ہدایت کا حاصل ہونا دشوار ہوگا، اس لئے کہ تقویٰ کی ابتدائی استعداد کے بغیر قرآن سے اپنے عالم ہونے کا زعم اور دعویٰ پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

ایمان کا تعلق بھی دل سے بتایا گیا ہے۔ قالت الاعراب آمنا قل لن تومنوا ولکن قولوا اسلمنا ولما یدخل الایمان فی قلوبکم (دیہاتی کہتے ہیں کہ ہم ایمان لائے ہیں، ان سے کہو کہ تم ابھی ایمان نہیں لائے ہو، بلکہ تم نے اسلام قبول کیا ہے۔ ایمان ابھی تمہارے دلوں میں داخل نہیں ہوا ہے۔)

ایمان کی گہرائی ہو یا ہدایت کے لئے راستہ کا کھلنا، تقویٰ کا حصول ہو یا قرآن سے فیض رسانی کی استعداد کا سوال، ان سب کا تعلق، دل پر لگے ہوئے تالوں کے کھلنے، دل کی ضایع شدہ بینائی کی بحالی، دل کی بیداری اور دل کو مستعد کرنے سے ہے، اور اس کی سب سے بہتر اور محفوظ صورت اہل اللہ کی معیت میں ذکر و مراقبہ کی راہ اختیار کرنا اور اس پر مستقل مزاجی سے قائم رہنا ہے۔

قرآن نے ایسے لوگوں کے لئے ہلاکت کی وعید سنائی ہے، جن کا دل اللہ کے ذکر

کے سلسلہ میں سخت ہے اور اس کی طرف آنے کے لئے تیار ہی نہیں ہے۔ فویل للقسیات قلوبهم من ذکر الله.

قرآن نے ایک جگہ فرمایا ہے "ولا تطع من اغفلنا قلبه عن ذکرنا واتبع هوٰه وکان امره فرطا" (اور ایسے شخص کا کہا نہ مانئے جس کے دل کو ہم نے اپنے ذکر سے غافل کر رکھا ہے، اور وہ خواہشات (نفس) کا پیروکار ہے اور اس کا حال حد سے گزر گیا ہے)۔

اس آیت میں یہ بات واضح فرمائی گئی کہ دل کا اللہ کے ذکر سے غفلت کا لازمی نتیجہ خواہشات نفس کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ ایسے شخص کی بات اس قابل ہی نہیں ہوتی کہ اسے اہمیت دی جائے۔

مراقبہ دراصل دل کی نگرانی کی سب سے بہتر صورت ہے کہ اس میں غیر اللہ داخل نہ ہونے پائے اور نفس کے اثرات کی صورت میں اس میں غیر اللہ کی جو شکل طاقتور صورت اختیار کر گئی ہے، اسے مجاہدوں سے نکالا جائے اور جب طویل عرصہ کے مجاہدوں سے یہ بڑی حد تک نکل جائے تو اس کے بعد بھی دل کی نگرانی کرتے رہنا ہے کہ نفس کے یہ اثرات پھر عود کر نہ آئے۔

ذکر و مراقبہ کی تاکید کے پس پردہ اصل حکمت

دین کے حوالے سے جتنے بھی اہم کام ہیں، ان سارے کاموں کی سرانجامی کے سلسلہ میں قرآن نے ذکر سے سہارا لینے کا حکم فرمایا ہے۔ حالانکہ وہ کام خود دین کا حصہ ہیں۔ مثلاً اللہ کے لئے کفار سے مقابلہ کرنے کی حالت کے بارے میں فرمایا گیا ہے۔

"یاایها الذین امنوا اذا لقیتم فئة فاثبتوا واذکر الله کثیرا."

(اے ایمان والو، جب تمہارا کفار سے مقابلہ ہو تو ثابت قدم رہو اور (اس وقت بھی) اللہ کا کثرت سے ذکر کرو۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام کو نبوت کے منصب پر فائز کرتے وقت فرمایا جا رہا ہے۔ اذهب انت واخوک بایاتی ولا تنیا فی ذکری (تو اور تیرے بھائی میری آیتیں لیکر (فرعون کے پاس) جاؤ لیکن کہیں ایسا نہ ہو کہ میرے ذکر سے غافل ہو)۔

ذکر کی اس غیر معمولی اہمیت کی حکمت بعض مفسروں کی رو سے یہ ہے کہ دنیا کے ہر کام کے وقت چاہے دینی اعتبار سے اس کام کی کتنی ہی اہمیت ہو، فرد کی نگاہ اور توجہ اس کام کی طرف مبذول ہوجاتی ہے، جس سے اخلاص متاثر ہوسکتا ہے۔ اخلاص اور للٰھیت کو قائم رکھنے کے لئے ذکر کا سہارا لینے کی تاکید کی گئی ہے۔

مراقبہ چونکہ ساری توجہات کو اللہ کی طرف مرتکز کرنے کا ذریعہ ہے، اس لئے اسم ذات کا مراقبہ ذکر کے اس حکم کی سرانجامی کی بہتر صورت ہے۔

ذکر وفکر کے ساتھ جسمانی مجاہدے

اصلاح نفس کے لئے عام طور ذکر وفکر کے مجاہدے کافی ہوتے ہیں۔ لیکن بعض طبائع ایسی ہوتی ہیں، جو حب جاہ و حب مال سے سرشار ہوتی ہیں۔ اور ذکر وفکر کے مجاہدوں سے ان کی اصلاح نہیں ہوتی۔ بلکہ ذکراور مراقبوں کی کثرت سے ان میں بڑے پن اور دعویٰ کا مرض پیدا ہونے لگتا ہے، اور دوسروں کی تحقیر کی نفسیات پختہ ہونے لگتی ہے۔

اس طرح کی صورتحال میں ان سے وقتی طور پر ذکر و مراقبات چھڑوا کر، انہیں جسمانی مجاہدوں کی راہ پر لگایا جاتا ہے۔ بزرگوں کے ہاں روحانی مجاہدوں کے ساتھ جسمانی مجاہدے بھی معمول رہے ہیں۔ مثلاً دعویٰ کا مریض اگر عالم، خطیب اور درس و تدریس کا صاحب ہے تو اسے کہا جاتا ہے کہ وہ سال دوسال کے لئے یہ کام چھوڑ کر یا تو گمنامی کی صورت اختیار کرے یا پھر وہ مدرسہ و خانقاہ میں آنے والے لوگوں کے جوتے درست کرتا رہے۔ مسجد وخانقاہ کی جھاڑو دینے و صفائی کرنے کا کام سرانجام دیتا رہے۔ خانقاہ میں آنے والے مہمانوں کے برتن دھونے کی خدمت سرانجام دیتا رہے۔ دوچار ماہ تک یہ خدمت سرانجام دینے کے بعد اگر اس کی دعویٰ کی نفسیات ختم ہوئی ہے تو ٹھیک ہے، ورنہ اسے مزید کئی ماہ تک اس کام پر لگایا جاتا تھا۔

اگر وہ صاحب علم زیادہ بولنے کا مریض ہے تو اسے کہا جاتا تھا کہ وہ دوچار ماہ تک بولنا بند کردے، کام کاج کے سلسلہ میں جو بھی گفتگو کرنی ہے، وہ تحریری صورت میں کرے۔

اگر وہ طالب، مالدار ہے اور اس کے اندر حب مال کا مرض شدت کے ساتھ موجود ہے تو اسے کہا جاتا تھا کہ وہ اپنا بیشتر مال بغیر کسی تشہیر کے غریبوں میں تقسیم کردے۔ اگر براہ راست تقسیم کرنے سے شہرت کا خطرہ ہے تو کسی دوست کے ذریعہ سے یہ فریضہ سر انجام دے۔

اگر حب جاہ کا مریض طالب لکھنے پڑھنے سے تعلق رکھتا ہے تو اسے کہا جاتا تھا کہ وہ کچھ عرصہ کے لئے یہ کام چھوڑ دے۔ اگر طالب میں اپنے ہمعصر افراد کے ساتھ حسد وجلن کی نفسیات غالب ہے تو اسے کہا جاتا تھا کہ وہ ساتھیوں کی مجلس میں ان کی تعریف کرتا رہے، اگرچہ تعریف تکلف اور بے دلی سے ہی کیوں نہ ہو، نیز وہ ان کے نام لیکر ان کے لئے دعائے خیر کرتا رہے۔

اگر طالب میں غصہ کی نفسیات غالب ہے اور عزیز و اقارب اور دوست و احباب سے اس کے تعلقات منقطع ہیں تو اسے کہا جاتا تھا کہ وہ جاکر ان سب سے معافی مانگ لے۔

بزرگوں کے ہاں اصلاح کی طلب کے لئے آنے والے سچے طالبوں کی اصلاح نفس کے لئے یہ مجاہدے مروج رہے ہیں۔ چونکہ اُس دور میں افراد میں اصلاح کی حقیقی طلب موجود تھی، اس لئے باصلاحیت افراد، معاشرہ کو اپنے نفسی فساد سے بچانے اور آخرت میں رسوائی سے بچنے کے لئے ان مجاہدوں سے کام لیتے تھے۔ اس طرح ہماری سیاست، ہماری تجارت، ہماری درسگاہیں ہماری حکومتی مشنری اور ہمارے خاندان، افراد کی نفسی خرابیوں سے بڑی حد تک محفوظ رہتے تھے اور مسلم معاشرہ اپنی ساری خرابیوں کے باوجود وحدت ورواداری اور ایک دوسرے کی تکریم اور غریبوں کی پرسانِ حالی کا منظر پیش کرتا تھا۔ لیکن اب معاشرہ کی جو حالت ہے، وہ یہ ہے کہ اول تو افراد میں اصلاح کی حقیقی طلب موجود نہیں ہے۔ اگر موجود بھی ہے تو افراد، جسمانی مجاہدوں کے لئے تیار نہیں۔ وہ یا تو سطحی نوعیت کی اصلاح پر اکتفا کرتے ہیں یا پھر بزرگ بن کر پیری مریدی کی لائین اختیار کرنا چاہتے ہیں۔ اور اس حوالے سے مالدار بننا چاہتے ہیں۔

طالب اگر ذکر و مراقبہ میں مداومت اختیار کرے اور صاحب دل شخصیت سے مستقل رابطہ رکھے تو ذکر و مراقبہ میں خود اتنی صلاحیت موجود ہے کہ وہ نفس کی ایک ا

خرابی کو دور کر کے، فرد کو نفس مطمئنہ تک پہنچانے کا ذریعہ بنتا ہے۔ اس لئے کہ ذکر و فکر کے ساتھ طالب پر محبوب کی جلالی تجلیات کی تلواریں بھی مسلسل لٹکتی رہتی ہیں۔ ان تلواروں سے اس کے نفس اور قلب پر جو تیر لگتے ہیں، ان تیروں سے نفس بالآخر مہذب بن جاتا ہے، لیکن یہ کام طویل جدوجہد کا طالب ہے۔ جسمانی مجاہدوں سے یہ ہوتا ہے کہ ذکر و فکر کے غیر معمولی مجاہدوں کے بغیر ہی طالب کی اصلاح ہونے لگتی ہے۔

مراقبہ

مادی لذتوں سے دستبرداری کی صورت

مراقبہ یعنی اللہ کے اسم ذات کے قلبی ذکر (میں مداومت) میں یہ ساری خصوصیات موجود ہیں۔ مراقبہ کے ذریعہ جب اندر میں ڈوب کر اللہ کے انوار حسن سے بہرہ وری کا راستہ اختیار کیا جاتا ہے تو فرد مادی دنیا کی ساری لذتوں، ہائے دنیا کی حسرتوں، سامان دنیا کے ارمانوں، دوسروں سے آگے بڑھنے، اپنے پیچھے رہ جانے کے احساسات، مالدار سے مالدار تر بننے کے جنون، اور مادی حسن سے زیادہ سے زیادہ فیضیاب ہونے اور شیاطین جن وانس کے مکر وفریب اور ان کے اغوٰی سے بڑی حد تک محفوظ ہوجاتا ہے۔ مراقبہ کی یہ خاصیت ایسی ہے، جو ساری سعادتوں کی روح ہے۔

خالق کائنات جو اللہ کے نام سے موسوم ہے، اس کے اسم ذات کے قلبی ذکر میں جب مداومت ہوجاتی ہے تو فرد وافراد کی نظر میں ساری دنیا ہیچ ہوجاتی ہے اور دنیا کے سارے مصائب اور وسائل بے معنیٰ ہوجاتے ہیں۔ اس لئے کہ محبوب حقیقی بندہ مؤمن کے قلب پر اپنے حسن کی ایسی تجلیات وارد کرتا ہے، جس سے اس کا دل سیر ہوجاتا ہے اور وہ خوشی ومسرت کے لازوال احساسات سے سرشار ہوجاتا ہے، اس پر دوسری دنیا کے ایسے راز واسرار افشاں ہونے لگتے ہیں، جس سے وہ اپنے آپ کو اس دنیا کا نہیں دوسری دنیا، پاکیزہ دنیا، جنت نما دنیا کا فرد شمار کرنے لگتا ہے۔

مراقبہ

اطاعت میں آسانی کا ذریعہ

مراقبہ، فرد کے نفس کو اس سطح پر لاتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو مکمل طور پر خدا اور اس

کے رسول کے سپرد کرنے لگتا ہے۔ اس کے لئے اطاعت آسان کر دی جاتی ہے اور نافرمانی دشوار تر۔

مراقبہ، فرد کی دینی حمیت کو اس طرح بیدار کر لیتا ہے کہ وہ باطل اور باطل کی ساری صورتوں کو اپنے لئے چیلنج سمجھنے لگتا ہے۔ اور باطل کے خلاف جدوجہد میں وہ سب سے آگے ہوتا ہے، اگر نامساعد حالات کی وجہ سے وہ اس سلسلہ میں کچھ کرنے سے قاصر ہوتا ہے تو اس سلسلہ میں اس کے دلی جذبات قابل دید ہوتے ہیں۔

مراقبہ

اللہ کی بے کس مخلوق کو اپنی دولت میں حصہ دار بنانے کا ذریعہ

مراقبہ، فرد کے ایمان کو اس حالت تک پہنچا دیتا ہے کہ وہ ضرورت سے زائد دولت کو اللہ کی بے کس اور مفلس مخلوق پر صرف کرنے پر مجبور ہوجاتا ہے۔ اس کے لئے اللہ کی مخلوق کی روٹی کے لئے محتاجی کی حالت کو دیکھنا ہی شدید اذیت کا ذریعہ ہوتا ہے۔ اللہ کی محبت کا زاردان فرد جب یہ دیکھتا ہے کہ اللہ کی مخلوق کو سر چھپانے کے لئے جگہ نہیں ہے تو اس طرح کی صورتحال میں وہ اپنے لئے قیمتی اور بہتر مکان بنانے کا روادار نہیں ہوتا، اس کا ضمیر یہ برداشت ہی نہیں کرسکتا کہ وہ مفلسوں کو جھونپڑیوں میں رہتے ہوئے ایسا کر سکے۔ حضرت نظام الدین اولیاء کا ملفوظ ہے کہ صوفی کی جان ومال لوگوں کے لئے مباح ہے۔

مراقبہ، فرد کی معاشی جدوجہد کو معطل کرنے کی بجائے اس میں اعتدال اور توازن پیدا کرتا ہے۔ مراقبہ کا حامل فرد و روزی کے لئے اس لئے سرگرم ہوتا ہے تا کہ ایک طرف تو وہ بچوں کی بہتر گزر بسر وتعلیم کا انتظام کر سکے، دوم یہ کہ اضافی آمدنی سے اللہ کی بے کس مخلوق سے معاونت کر سکے۔

مراقبہ

خود احتسابی کا بہترین ذریعہ

مراقبہ، اندر میں ڈوب کر اندر کی وسیع تر دنیا کے مشاہدہ کا سب سے مؤثر ذریعہ ہے۔ مبتدی طالب جب اپنے روحانی استاد کے ذریعہ اندر میں ڈوبنے کا سفر شروع کرتا ہے تو وہ یہ دیکھکر سہم جاتا ہے اور خوف زدہ ہوجاتا ہے کہ دریائے نفس میں موجود بڑے

بڑے مگرمچھ اسے نگلنے کے لئے دوڑے آرہے ہیں۔ نیز نفس کے وسیع تر جنگل میں خوفناک درندے اس پر حملہ ہوکر، اسے چیر پھاڑ ڈالنے کے لئے ایک دوسرے سے سبقت کرتے ہوئے نظر آرہے ہیں، نفس کی ان خوفناک داخلی قوتوں کو مشتعل حالت میں دیکھکر مبتدی طالب ڈر جاتا ہے اور مراقبہ کے ذریعہ اندر میں مزید ڈوبنے سے گریز اختیار کرنے لگتا ہے، لیکن ایک تو مرشد کی صحبت ومعیت اسے تسلی دینے لگتی ہے کہ یہ مگرمچھ اور درندے ایسے ہیں، جن کے مقابلہ کے لئے اس کے اندر موجود باطنی قوتیں کافی ہیں۔ مجاہدوں کے ذریعہ یہ باطنی قوتیں جوں جوں بیدار ہوتی جائیں گی، نفس کے یہ درندے اسی مناسبت سے راہ فرار اختیار کرتے جائیں گے۔ اس کے ساتھ ساتھ طالب کی رہنمائی کے لئے ملکوتی قوتیں بھی سامنے آکر طالب کی حوصلہ افزائی کا ذریعہ بنتی رہتی ہیں، اس طرح خود احتسابی کا یہ سفر آگے بڑھتا ہے۔

اس سفر کے دوران طالب کو عرصہ تک شب وروز یہ تجربہ ہوتا رہتا ہے کہ اس سے سرزد ہونے والے شب وروز کے اعمال میں نفسی قوتوں کی مداخلت بے پناہ ہے، اور ساری کاوشوں اور مجاہدوں کے باوجود نفسی قوتوں سے گلو خلاصی کی صورت پیدا نہیں ہوپاتی۔ طالب حیران وپریشان ہوتا ہے کہ معلوم نہیں، اس کی اصلاح کی صورت بھی پیدا ہوگی یا ساری زندگی نفس کی طوفانی موجوں سے مقابلہ اور ان موجوں کے ذریعہ زیر وزبر ہوتے رہنے میں بسر ہوگی، اس طرح کی جھنجھلاہٹ کے ہر اہم مرحلہ پر محبوب حقیقی کی طرف سے طالب کے قلب پر انوار حسن کی ایسی جھلک ڈال دی جاتی ہے جس سے اس کی بے حوصلگی، جھنجھلاہٹ اور گومگو کی ساری کیفیت ختم ہوکر، خود اعتمادی کی کیفیت غالب ہونے لگتی ہے۔

طالب، مراقبہ کے ذریعہ جو سفر کرتا ہے، اس میں اسے قدم قدم پر نفس کی خود فریبی کی نئی نئی واردات کا مشاہدہ ہوتا رہتا ہے، کبھی اس پر خودنمائی کا شدید تر حملہ ہوتا ہے تو کبھی مادی حسن پر فریفتگی کی واردات طاری ہوتی ہیں۔ کبھی وہ حب مال کے جذبہ سے مغلوب ہوتا ہے تو کبھی حب جاہ کے جذبات اس کے ذہن کو مفلوج کردیتے ہیں۔ کبھی اپنے عزیز واقارب اور دوست واحباب (جن سے اسے شکایات لاحق ہیں) انہیں اذیت پہنچانے اور تذلیل کرنے کے وسوسے گھیر لیتے ہیں تو کبھی دوسروں پر برتری حاصل کرنے کے جذبات

میں وہ بہہ جاتا ہے۔ کبھی معاشی طور پر بے یقینی کی کیفیت اسے گھیر کر، غیر اللہ کا سہارا لینے کی طرف لے جاتی ہے تو کبھی اہل اللہ کے بارے میں اس کا تذبذب غالب ہونے لگتا ہے۔ لیکن مراقبہ کے مسلسل عمل اور ذکر کی برکت سے کچھ تو یہ جذبات دب جاتے اور مدہم ہوجاتے ہیں۔ کچھ اندر سے خارج ہونے لگتے ہیں۔

نفس کے خلاف معرکہ آرائی کے ان سارے حالات اور اس ساری جدوجہد میں طالب اپنے آپ کو مکمل طور پر خدا کے سپرد کردیتا ہے اور اسے قدم قدم پر اس بات کا بھی مشاہدہ ہوتا رہتا ہے کہ اگر خدا کا فضل خاص شامل نہ ہوتا تو اس کے لئے نفس کے ان درندوں سے بچنے کی کوئی صورت موجود نہیں تھی اور خدا نے اپنے فضل کو طلب والوں اور رجوع ہونے والوں کے ساتھ ہی مخصوص کیا ہوا ہے۔

مراقبہ اندر میں ڈوب کر اندر سے ہر قسم کا گند کچرہ نکال کر ان جوہری قوتوں کو اجاگر کرتا ہے، جن کے اجاگر ہوجانے سے فرد مادی مخلوق ہونے کے باوجود جوہری مخلوق اور اشراف المخلوقات کا حصہ بن جاتا ہے۔

مراقبہ ''وفی انفسکم افلا تبصرون'' (ہماری نشانیاں تمہارے اندر ہیں، تم آخر دیکھتے کیوں نہیں ہو) ونحن اقرب الیہ من حبل الورید (اور ہم تم سے تمہاری رگ گردن سے بھی زیادہ قریب ہیں) کی قرآنی آیتوں کی رہنمائی میں محبوب حقیقی تک رسائی کا سفر ہے۔ جس طرح سائنسدان لیبارٹری میں اشیاء کی خصوصیات کے تجزیہ وتحلیل کے ذریعہ کائنات کو مسخر کرنے کا کام سرانجام دیتا ہے، اسی طرح صوفی مراقبہ کے ذریعہ اندر میں موجود وسیع تر دنیا کا مطالعہ ومشاہدہ کرکے، نفسی قوتوں کے تجزیہ وتحلیل کے ذریعہ انہیں مفتوح کرتا ہے اور اندر سے انسانیت کے ایسے جوہر بے بہا اپنے ساتھ لاتا ہے، جس سے اس کی شخصیت انسانوں کے لئے ماڈل حیثیت اختیار کر جاتی ہے اور وہ اپنے تجربات ومشاہدات کی روشنی میں انسانی معاشرہ کو حیوانی معاشرہ کی صورت اختیار کرنے سے بچانے کا کردار ادا کرتا ہے۔

حقیقت یہ ہے کہ خود احتسابی سے کام لینا اور اپنے نفس کا خود احتساب کرنا حاسبو قبل ان تحاسبوا (اپنا احتساب کرو، قبل اس کے کہ تمہارا حساب کیا جائے) از حد ضروری ہے۔ خود احتسابی کے بغیر فرد اپنے نفس کی بے حد وحساب خرابیوں سے آگاہ ہو سکے، مشکل

ہے۔

مراقبہ کے ذریعہ اندر میں ڈوبنے کا عمل دراصل اللہ کے نور کے ساتھ نفس کی ظلمات سے مقابلہ کرنا ہے۔ حدیث قدسی میں فرمایا گیا ہے کہ میں کائنات کی کسی چیز میں نہیں سما سکتا، سوائے بندہ مؤمن کے دل میں، اللہ کے انوار جو دل کی گہرائیوں میں موجود ہیں، مجاہدوں کے ذریعہ ان انوار تک رسائی حاصل کر کے نفسی قوتوں کا مقابلہ کرنا اور اللہ کی عبادت کو خالص اس کے لئے کرنا، یہ دین کے مقاصد میں شامل ہے۔ وما امروا الیٰ لیعبدوالله مخلصین له الدین خود احتسابی بذریعہ مراقبہ کا عمل ایسا ہے جو من عرف نفسہ فقد عرف ربہ (جس نے اپنے نفس کو پہنچانا، اس نے اپنے رب کو پہنچانا) کا ذریعہ ہے۔

خود احتسابی کے ذریعہ فرد معاشرہ کا بہتر، پاکیزہ اور قیمتی انسان بنتا ہے، اس لئے کہ خود احتسابی کا حامل فرد معاشرہ میں موجود خرابیوں کو اپنی اور اپنے جیسے انسانوں کے نفس کی کارستانی سمجھتا ہے۔ وہ اپنی ذات کو فساد کا ذریعہ سمجھنے لگتا ہے۔ اس لئے وہ آخری حد تک اپنے نفس کو رگڑنے اور اس کی تہذیب کی جدوجہد میں مصروف ہوتا ہے۔ اس کی ذات کے حوالے سے افراد معاشرہ کو جو شکایات ہوتی ہیں، وہ دوسروں کو اس کا ذمہ دار سمجھنے کی بجائے اپنے آپ ہی کو اس کا ذمہ دار سمجھتا ہے۔ اس لئے کہ اس کا ضمیر اسے بجھاتا ہے کہ آخر اس نے دوسروں کو شکایت کا موقعہ کیوں دیا۔ اپنے حق سے دستبردار ہو کر دوسروں کے ساتھ احسان کا معاملہ کیوں نہیں کیا، اپنے ساتھ ہونے والے ظلم کو معاف کر کے، معافی کے رجحان کو فروغ پذیر ہونے کیوں نہ دیا۔

یہ خود احتسابی معاشرے کی بہت ساری برائیوں اور سارے فساد کے ازالہ کی مؤثر ترین صورت ہے۔ مراقبہ کے ذریعہ ہی احسن طریقہ سے خود احتسابی ہوسکتی ہے۔

جو مراقبہ خود احتسابی کے ذریعہ معاشرہ میں بڑھتے ہوئے فساد کی روک تھام اور ازالہ کا ذریعہ ہے، اس مراقبہ کی راہ کی طرف نہ آنا دانشمندی ہرگز نہیں۔

ذکر و مراقبہ

ظلمات نفس کی دوری کا ذریعہ

فرد اگرچہ پیدائشی طور پر فطرت سلیمہ کا حامل ہوتا ہے۔ اگر اس کی تربیت صحیح خطوط پر ہو اور اسے پاکیزہ ماحول میسر ہو تو وہ نفس اور مادیت کے اثرات سے محفوظ ہو کر حق وصداقت کے ساتھ آسانی سے زندگی گزارنے میں کامیاب ہوتا ہے، لیکن انسان کی سب سے بڑی بدقسمتی یہ ہے کہ اس کی نشوونما کے لئے عام طور پر اسے جو ماحول ملتا ہے، وہ نفس پرستی اور مادیت سے محبت کا ماحول ہوتا ہے، جس کی وجہ سے عمر کے ساتھ ساتھ فرد کی فطرت سلیمہ کے اثرات دبتے اور مدھم ہوتے چلے جاتے ہیں اور نفسی قوتیں غالب سے غالب تر ہوتی جاتی ہیں۔ نفسی قوتوں کے غلبہ کا جو نتیجہ ظاہر ہوتا ہے، وہ یہ ہے کہ فرد، حواس خمسہ اور عقل کے ذریعہ حاصل ہونے والے علوم ہی کو اصل سمجھنے لگتا ہے۔ اسلامی تعلیمات کو بھی وہ علمی اور عقلی طور پر سمجھنے کے لئے کوشاں ہوتا ہے۔ فطرت میں موجود صلاحیتوں کو بیدار کرنے اور دل کی گہرائیوں میں موجود محبوب کے انوار حسن سے متمتع ہو کر، زندگی کو معنوی بنانے اور محبوب کی منشا کے مطابق زندگی گزارنے کی طرف راغب نہیں ہوتا۔ چنانچہ فرد کے دل اور نفس کے درمیاں حجابات پیدا ہوجاتے اور مستحکم ہوجاتے ہیں۔ ان حجابات کی موجودگی میں شعور اور ادراک کی صحت بھی بُری طرح متاثر ہوتی ہے۔

جب تک فرد پر نفس اور مادیت کے یہ حجابات غالب ہیں، تب تک ظاہری علوم سے اسے دوسرے فوائد تو بہت سارے ہوتے ہیں۔ مثلا دینی علوم کی تفصیل معلوم ہوتی ہے۔ احکامات کا علم حاصل ہوتا ہے، حلال وحرام اور امر بالمعروف ونھی عن المنکر کے سلسلہ میں اسلام کی بنیادی تعلیم اس پر واضح ہوتی ہے، لیکن نفسی کدورتوں کی موجودگی کی وجہ سے اسے عمل صالحہ کی توفیق کم ہی حاصل ہوتی ہے۔ بالخصوص خودنمائی، حب جاہ وحب مال، حرص وہوس اور غیظ وغضب جیسے باطنی جذبات وخواہشات کی تہذیب واصلاح نہیں ہوتی۔ پھر نقصان کا ایک پہلو یہ بھی ہوتا ہے کہ فرد یہ سمجھنے لگتا ہے کہ اسے اسلامی شریعت کے بنیادی علوم حاصل ہیں۔ اب اسے اس سے بڑھکر کسی چیز کی تحصیل کی قطعا کوئی ضرورت لاحق نہیں، اب تو وہ دوسروں کو فیض رسانی کے منصب پر فائز ہے۔ اس روش کی وجہ سے

مذہب کی نمائندگی پر فائز افراد معاشرہ کی بہتری کے حوالے سے مؤثر کردار ادا کرنے سے زیادہ اپنے ذاتی اور گروہی مفادات کی وجہ سے امت کی تقسیم اور اس میں جماعتی تعصبات کے استحکام کا ذریعہ بن جاتے ہیں۔

یہی حال معاشرے کے دوسرے گروہوں کا ہوتا ہے، مثلاً اہل سیاست اور سیاسی جماعتوں سے وابستہ افراد نفسی حجابات کی وجہ سے سیاسی تبدیلی کے کام ہی کو وہ سب کچھ سمجھنے لگتے ہے، ان کی ساری جدوجہد کا حاصل اقتدار ہوتا ہے۔ جب اقتدار ملتا ہے تو نفسی خرابیوں کے عدم ادراک کی وجہ سے وہ اپنی حرکتوں، غلط اقدامات اور غلط پالیسیوں کی وجہ سے قوم پر خداوندی عذاب کی صورت میں سامنے آتے ہیں۔ غریبوں کو مزید غریب بنانے اور امیر کو امیر تر بنانے کی پالیسیاں اختیار کرتے ہیں۔

تعلیمی ماہروں، ڈاکٹروں، وکیلوں، افسروں غرض کہ تقریباً سب کا حال یہی ہوتا ہے۔ اس لئے کہ نفسی حجابات، قلب پر ظلمات طاری کردیتے ہیں۔ ان ظلمات سے افراد کے قلب کی روشنی جس سے صحیح ادراک حاصل ہوتا ہے، وہ یا تو سلب ہوجاتی ہے یا مدھم۔

اس صورتحال سے نکلنے کی مؤثر صورت اللہ کی محبت کی دنیا میں داخل ہوکر، ذکر ومراقبہ کے ذریعہ محبوب کے انوارِ حسن سے فیضیاب ہونے کی ہے۔ ذکر ومراقبہ کی مشقوں سے جب قلب میں یہ انوار داخل ہونے لگتے ہیں تو ظلمات وتاریکی فرار ہونے لگتی ہے اور ادراک کی صحت کے ساتھ عمل کی قوت بھی حاصل ہونے لگتی ہے۔ اس طرح ظاہری علوم کے ساتھ ساتھ فطرت میں موجود علوم بھی اپنا کام کرنے لگتے ہیں۔

حضرت مجدد الف ثانیؒ نے اس نکتہ پر کافی زور دیا ہے کہ فرد وافراد جب تک نفسی حجابات کی تاریکیوں میں گھرے ہوئے ہیں۔ تب تک نہ تو ان کا دینی ادراک صحیح ہوسکتا ہے اور نہ ہی نفسی تاریکیوں سے نکل کر عمل صالحہ کی صلاحیت پیدا ہوسکتی ہے۔ اس سلسلہ میں آپ کا مکتوب ایسا ہے، جسے بار بار پڑھنے کی ضرورت ہے۔ مکتوب کے الفاظ یہ ہیں۔

"نظر وفکر کی ضرورت تو اس وقت تک ہے، جب تک بیماری اور وآفت کا وجود ہے۔ قلبی مرض سے نجات ملنے کے بعد اور آنکھوں سے پردہ اٹھنے کے بعد یہ امور سب کے سب بدیہی ہیں۔ مثال کے طور پر اس شخص کو پیش کیا جا سکتا ہے، جس پر صفرا کا غلبہ ہے، وہ جب تک صفراء کی بیماری میں گرفتار ہے، مٹھاس اور شیرینی کے لئے دلیل کی

ضرورت ہے، لیکن جوں ہی مرض سے نجات مل گئی اس کو کسی دلیل کی ضرورت نہیں رہتی۔ یہ بات مسلم ہے کہ استدلال کا میدان بہت تنگ ہے اور دلیل کے راستے سے یقین حاصل ہونا بہت مشکل ہے۔ پس یقین حاصل کرنے کے لیے قلبی مرض کا دور کرنا لازمی ہے۔ صفراء کے ایک مریض کے لیے مرضِ صفراء کا دور کرنا، شیرینی کا یقین حاصل کرنے کے لیے زیادہ ضروری ہے بمقابلہ اس کے کہ شیرینی قند کے یقین کے لیے دلیل قائم کرے۔ بھلا اسے دلیل کے ذریعے یقین کس طرح حاصل ہوگا، اس کا ذائقہ تو مرض صفراء کی وجہ سے شکر کا تلخ ذائقہ بتارہا ہے۔ اسی طرح اس مسئلے کو جس کا ذکر کیا جارہا ہے سمجھئے۔ نفسِ امارہ، شرعی احکام کا منکر ہے، پس اگر دل انکار پر قائم ہے تو اس صورت میں شرعی احکام کا یقین حاصل ہونا دشوار ہے، لہٰذا نفس کا تزکیہ ضروری ہوا۔ یقین بغیر تزکیہ کے حاصل کرنا مشکل ہے۔ قد افلح من زکھا وقد خاب من دسھا۔ (یعنی فلاح یاب اور کامیاب ہوا وہ جس نے نفس کا تزکیہ کیا اور ٹوٹے میں رہا وہ جس نے اس کو پستی میں ڈالا) پس ثابت ہوا کہ اس شریعتِ ظاہرہ وطاہرہ کا منکر ایسی ہی ہے جیسا کہ حلاوتِ نبات وقند کا منکر۔

خورشید نہ مجرم ار کسے بینا نیست

(مکتوب ۲۶ دفتر اول بنام شیخ فرید بخاری)

اگر کوئی نابینا ہے تو آفتاب کا کیا قصور؟ سیر وسلوک، تزکیۂ نفس اور تصفیۂ قلب سے مقصود قلبی امراض کا ازالہ ہے، تاکہ حقیقتِ ایمان حاصل ہوجائے۔ آیت کریمہ فی قلوبہم مرض (یعنی ان منافقین کے دلوں میں مرض ہے) اس مرضِ قلبی کا پتہ دے رہی ہے۔ باطنی بیماریوں کی موجودگی میں اگر ایمان ہے بھی تو ظاہری ایمان ہے اور بس، اس لیے کہ نفسِ امارہ ایمان کے خلاف حکم لگا رہا ہے اور اپنے کفر کی حقیقت پر اصرار کررہا ہے۔ اس ظاہری ایمان اور تصدیقِ صوری کی مثال ایسی ہے، جیسا کہ صفراء والے کو مٹھاس اور شرینی کا ظاہری یقین ہوجائے حالانکہ خود اس کا ذوق ووجدان اس کے یقین کے خلاف گواہی دے رہا ہے۔ اس کو تو شیرینی کا یقینِ حقیقی اس وقت حاصل ہوگا، جب مرض صفراء کی جڑ کٹ جائے گی۔ اس طرح تزکیۂ نفس اور اطمینانِ نفس کے بعد ایمان کی حقیقت ظاہر ہوتی ہے اور وہ وجدانی بنتی ہے۔ ایسا ایمان زوال سے محفوظ رہتا ہے۔ آیہ: الا ان اولیاء اللہ لا خوف علیھم ولاھم یحزنون (آگاہ ہو بیشک اللہ کے دوستوں پر خوف وحزن نہیں

ہوگا) ایسے ہی لوگوں کے شان میں ہے۔ (ایضا)

مراقبہ

وقت کے استعمال کا بہتر ذریعہ

اللہ کی طرف سے انسان کو محدود اور متعین وقت ملا ہے، جس مختصر وقت میں اسے دائمی زندگی کے لئے سرمایہ جمع کرنا ہے، ہم میں سے کتنے افراد ہیں، جو وقت کے صحیح استعمال کا فن جانتے ہوں۔ بہت کم افراد، گنے چنے افراد۔ عملی طور پر جو صورتحال ہے، وہ یہ ہے کہ وقت کا بیشتر حصہ معاشی جدوجہد کی نذر ہوجاتا ہے۔ وہ افراد، جو اپنی اولاد کے لئے گزر بسر میں وقت کا زیادہ استعمال کرتے ہیں، وہ تو خیر اپنے فریضہ کی ادائیگی کرتے ہیں، لیکن جو افراد بیشتر وقت ضرورت سے زائد دولت کمانے میں ضایع کردیتے ہیں۔ وہ قابل رحم ہیں۔ جو لوگ روزگار سے بچت وقت ٹی وی اور شادی بیاہ وغیرہ کے غیرضروری پروگراموں میں صرف کردیتے ہیں، وہ تو ازحد قابل رحم ہیں۔

قیمتی وقت کو ضایع ہونے سے بچانے اور زندگی کے لمحات کی قدر وقیمت کے احساس کے سلسلہ میں مراقبہ جو کردار ادا کرتا ہے، وہ سب سے مؤثر کردار ہے۔

مراقبہ کے ذریعہ فرد جب محبوب کے انوار حسن سے متمتع ہونے لگتا ہے تو اسے یہ احساس ہونے لگتا ہے کہ زندگی اور جسمانی توانائیاں اللہ کی امانت ہیں، اس امانت کا صحیح مقاصد کے بجائے غلط مقاصد میں استعمال امانت میں خیانت کے مترادف ہے۔

متوسط طالب وقت کے صحیح استعمال کے سلسلہ میں اتنا حساس ہوتا ہے کہ وہ غیرضروری گفتگو اور وقت کے غیرضروری استعمال سے اپنے دل پر پہاڑ گرتے ہوئے محسوس کرتا ہے، اس لئے وہ ذکر وفکر اور صحبت صالحہ کے ماحول میں رہنے پر مجبور ہوتا ہے، وقت کے صحیح استعمال سے وہ محبوب حقیقی کی طرف کچھ نہ کچھ آگے ہی بڑھنے لگتا ہے، اور آگے بڑھنے کا اس کا یہ سفر طویل عرصہ تک جاری رہتا ہے۔

جو سالک آدھے گھنٹے سے ایک گھنٹے تک کے ذکر اور مراقبہ (ساری استحضاری قوت کے ساتھ) کے ذریعہ اللہ کی معیت میں رہتا ہے، اس پر وقت کی قدر وقیمت اور اس کے صحیح استعمال کا راز افشاں کردیا جاتا ہے، اس لئے وہ وقت کے چند لمحات کے ضیاء کا بھی

متحمل نہیں ہوسکتا۔ وہ فضول گوئی سے بچتا ہے، مادی دنیا کی ترقی وخوشحالی کی باتوں سے کبیدہ خاطر ہوتا ہے۔ ٹی وی اور انٹرنیٹ وغیرہ پر فحاشی کے مناظر کا مشاہدہ تو اس کے دل کے نظام کو درہم برہم کردیتا ہے، وہ دوسروں کے معاملات میں الجھنے سے بچنے کے لئے کوشاں ہوتا ہے۔ اس کا ہدف ایک ہی ہوتا ہے اور وہ محبوب حقیقی کی رضامندی کا ہدف ہوتا ہے، چونکہ مبتدی ومتوسط سالک کا ظرف دنیا کا زیادہ بوجھ اٹھانے کے قابل نہیں ہوتا اس لئے وہ چند سالوں تک کم ملنے اور کم بولنے کے اصولوں پر عمل کرکے محبوب کے ساتھ اپنے قلبی رابطہ کے استحکام کے لئے کوشاں ہوتا ہے، جب اسے ان اصولوں پر عمل کے نتیجہ میں کچھ رسوخ حاصل ہوتا ہے تو دوسرے مرحلہ پر خدمت خلق اور خدمت دین کے کام اس کے ہدف بن جاتے ہیں، اس کی مزید روحانی ترقی ان کاموں سے وابستہ ہوتی ہے۔ اللہ کی مخلوق کی خدمت اور اس کی دلجوئی کے کام سے اب اس کے قلب میں مناسبت پیدا ہوجاتی ہے، اب ان کاموں میں صرف ہونے والے وقت کو وہ وقت کا ضیاء نہیں سمجھتا، اس لئے کہ اب یہ کام اس کے لئے خدا اور آخرت سے غفلت کا ذریعہ نہیں بنتے۔ اس کی حالت کی عکاسی قرآن کی اس آیت میں کی گئی ہے رجال لاتلهيهم تجارة ولابيع عن ذكر الله. یہاں ایسے افراد کی تعریف کی گئی ہے جنہیں تجارت اور خرید وفروخت اللہ کے ذکر سے غافل نہیں کرتی۔ یعنی کاروبار میں مصروفیت کے باوجود دل اللہ کے ساتھ جڑا ہوا ہوتا ہے اور ذہن میں اللہ کی یاد غالب ہوتی ہے۔

لیکن جب تک اسے اس مقام تک رسائی حاصل نہیں ہوتی، تب تک وقت کے ایک ایک لمحہ کے ضیاء سے اس کے دل کی حالت غیر ہونے لگتی ہے۔ اس لئے وہ محبوب سے تعلق کے استحکام کی خاطر خلق سے بے تعلق رہنے لگتا ہے۔ تاہم روزی کے لئے صرف ہونے والا اس کا وقت متاثر نہیں ہوتا، اس لئے کہ روزی کا حصول دین کے بنیادی فرائض میں شامل ہے۔

وقت کے استعمال کے سلسلہ میں طالب کے دل کے کانوں میں ہر وقت درج ذیل احادیث کی گونج سنائی دینے لگتی ہے۔

(۱) آپ ﷺ نے فرمایا، تباہ ہوگیا، وہ شخص، جس کا آج اس کے گزرے ہوئے کل سے بہتر نہ ہو۔

(۲) آپ نے فرمایا: مومن کے لئے دو خوف ہیں۔ ایک اجل (وقت) جو گزر چکا ہے۔ معلوم نہیں کہ خدا اس کا کیا کرے گا، ایک اجل جو ابھی باقی ہے، معلوم نہیں خدا اس میں کیا فیصلہ صادر فرمائیگا۔

(۳) آپ نے فرمایا، ہر آنے والا دن جب شروع ہوتا ہے تو وہ پکار پکار کر کہتا ہے کہ اے انسان، میں ایک نو پیدا مخلوق ہوں، میں تیرے عمل پر شاہد ہوں، تو مجھ سے کچھ حاصل کرلے، میں تو اب قیامت تک لوٹ کر نہیں آؤں گا۔

(۴) آپ ﷺ نے فرمایا، پانچ حالتوں کو پانچ حالتوں کے آنے سے پہلے غنیمت سمجھو اور ان سے جو فائدہ اٹھانا چاہو، اٹھالو۔ غنیمت جانو جوانی کو بڑھاپے کے آنے سے پہلے۔ تندرستی کو بیمار ہونے سے پہلے، خوشحالی اور فراغ دستی کو ناداری اور تنگ دستی سے پہلے۔ فرصت اور فراغت کو مشغولیت سے پہلے اور زندگی کو موت سے پہلے۔

(۵) بندہ کا صرف وہی ہے، جو اس نے کھالیا۔ یا پہن لیا یا آگے بھیج دیا۔ جو اس نے خرچ نہیں کیا، وہ سب وارثوں کا مال ہے۔

(۶) ایک بار حضور ﷺ، اپنی صاحبزادی حضرت فاطمہؓ کے پاس صبح ہی صبح تشریف لائے۔ وہ آرام فرما رہی تھی، آپ نے ان کو جگاتے ہوئے فرمایا۔ بیٹی، اٹھو، اپنے رب کے رزق کی تقسیم کے وقت حاضر رہو اور غفلت کرنے والوں میں سے نہ بنو، اس لئے کہ اللہ تعالٰی طلوع فجر اور طلوع شمس کے درمیان لوگوں کا رزق تقسیم کرتے ہیں۔

(۷) اما ترمذی نے حضور ﷺ کا یہ ارشاد نقل کیا ہے کہ اے اللہ، میری امت کے لئے صبح کے اوقات میں برکت عطا فرما۔

(۸) حضور ﷺ نے فرمایا، روزی انسان کا پیچھا کرتی ہے۔ رزق کی کمی یا تاخیر سے پریشان نہ ہو اور روزی کمانے میں خوش اسلوبی سے کام لو۔

(۹) مومن کا کوئی لمحہ فارغ ہونے کی وجہ سے ضایع نہیں ہوتا۔ حدیث سے پتہ چلتا ہے کہ مومن کا ہر لمحہ کارآمد ہوتا ہے۔ جب اس پر کوئی مشکل پڑتی ہے تو صبر کرتا ہے اور اللہ تعالٰی کو یاد کرتا ہے اور جب خوش ہوتا ہے تو شکر ادا کرتا ہے اور اللہ کو یاد کرتا ہے۔

(۱۰) حشر کے میدان میں آدمی آگے نہ بڑھ پائے گا، جب تک کہ پوری زندگی کا حساب نہ دے لے۔ پوچھا جائے گا کہ (۱) عمر کہاں صرف کی۔ (۲) جوانی کیسے گزاری

(۳) مال کس طرح کمایا اور کہاں خرچ کیا (۴) جو علم حاصل کیا، اس کو کس طرح استعمال کیا۔

امام رازی نے ایک بزرگ کا قول نقل کیا ہے کہ وقت کی مثال ایک برف والے کی طرح ہے، جو پکار پکار کر کہہ رہا ہے کہ دیکھو، میری زندگی کا سرمایہ گھلا جارہا ہے، اگر یہ برف کارآمد نہ ہوئی تو یہ رکھے رکھے گھل جائے گی اور ختم ہوجائے گی۔

وقت کے استعمال کے سلسلہ میں طالب کا دستور العمل وہی ہوتا ہے، جسے شاہ ولی اللہؒ نے بیان کیا ہے، آٹھ گھنٹے روزگار کے لئے، آٹھ گھنٹے آرام کے لئے، آٹھ گھنٹے عبادت ذکر وفکر کے لئے۔ وقت کی یہ تقسیم ایسی ہے، جس سے وقت کے سارے تقاضے پورے ہوتے ہیں اور شخصیت کی صحتمند بنیادوں پر تعمیر میں مدد ملتی ہے۔ اور اس سے صحتمند شخصیت نکھر کر سامنے آتی ہے۔ اس سے نہ تو معاش متاثر ہوتا ہے، نہ جسمانی اور روحانی صحت متاثر ہوتی ہے۔ ذکر وفکر، عبادت اور شخصیت کی روحانی ومعنوی زندگی کی نشوونما کے لئے بھی فرد کے پاس وافر وقت موجود ہوتا ہے۔

موجودہ دور میں فرد کے بے پناہ مسائل ومشکلات کا بڑا سبب وقت کا غلط استعمال ہے، فرد وافراد کا بیشتر وقت اور ذہن کی تقریبا ساری صلاحیتیں معاشی جدوجہد ہی کی نذر ہوجاتی ہیں۔ عبادت رسمی بن کر رہ گئی ہے اور خواب میں بھی فرد معاشی جدوجہد کرتے ہوئے نظر آتا ہے۔ یہ غیر متوازن زندگی ہے۔

اس کی وجہ سے دوسرے افراد سے رویہ کی نوعیت خالص مادی نوعیت کی ہوگئی ہے اپنائیت اور دوستی کا معیار مادی مفاد بن کر رہ گیا ہے، مادی نوعیت کی یہی زندگی دنیا کو جہنم کا نمونہ بنانے کا ذریعہ بن گئی ہے۔

وقت کے صحیح استعمال کے ذریعہ جب دل اور روح کو اس کی مطلوبہ غذا ملنے لگتی ہے تو ان کی حالتِ اشتعال ختم ہوجاتی ہے اور مادیت اور مادی خوشحالی کی زندگی، اور دولت کی بہتات کے شیطانی جذبات وخیالات حد اعتدال میں آنے لگتے ہیں اور دل وروح کے اطمینان سے فرد وافراد ذہنی، اعصابی اور نفسیاتی دباء سے بچ کر، محبوب حقیقی کی پناہ میں آنے لگتے ہیں۔ مراقبہ، فرد کو وقت کی صحیح تقسیم کی راہ پر لاکر، اسے صحیح انسان بنانے میں سب سے بہتر اور مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔

ایسی صحیح، فطری اور متوازن زندگی کا حصول ہر فرد کی آرزو ہے، جس میں ہر طرح کے ذہنی دباؤ سے تحفظ کی صورت ہو، اور افراد سے مخلصانہ اور انسانی بنیادوں پر تعلقات استوار ہوں اور جس میں فرد کے پاس اتنا وافر وقت موجود ہو کہ وہ اہل وعیال اور عزیز واقارب کے ساتھ یکسوئی سے کچھ لمحات گذار سکے اور ٹی وی اور انٹرنیٹ کی خرافات والی تفریح سے بچنے کی صورت پیدا ہو۔ مراقبہ ان ساری آرزوں اور خود احتسابی میں غیر معمولی طور پر معاون ہے، کاش کہ اپنی غیر فطری زندگی اور اپنی حالت زار پر رحم کرتے ہوئے ہماری اس آواز کو دل کے کانوں سے سنا جائے اور اس سمت میں سفر کا آغاز کیا جائے۔

خود اعتمادی کا بحران

اور مراقبہ کے ذریعہ اس کا علاج

مراقبہ، فرد و افراد میں خود اعتمادی کے حوالے سے پیدا شدہ سارے بحران کو بھی ختم کر دیتا ہے۔ اپنی ذات پر عدم اعتماد، فرد میں احساس کمتری پیدا کرتا ہے، جب کہ زیادہ اعتماد، احساس برتری پیدا کرنے کا موجب ہوتا ہے۔ فرد کے بیشتر مسائل، اعتماد ذات کے بحران ہی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ اعتماد ذات پیدا کرنے کے لئے عام طور پر ہر فرد مصنوعی طریقے اختیار کرنے لگتا ہے۔ اپنی تعریف آپ کرنا، لوگوں کے سامنے خوبصورت شکل وصورت میں آنے کے لئے ظاہری زیب و زینت اور سجاوٹ اختیار کرنا، دوستوں کی مجالس میں بڑھ چڑھ کر باتیں کرنا، اختلاف رائے اور تنقید سے مشتعل ہوکر تعلقات منقطع کرنا، معاشرے میں معزز بننے کے لئے سواری اور مکانات کے سجانے کا خصوصی اہتمام کرنا، بات بات پر بگڑ جانا، زودرنج ہوجانا۔ دوسروں کی شکوہ و شکایات میں زیادہ وقت صرف کرنا، مزاج کے خلاف دوسروں کی باتوں کا دل میں زیادہ دیر تک تاثر لیتے رہنا، اور ان باتوں کی وجہ سے دل میں رنجیدگی کے احساس کا غالب ہونا۔ خوبصورت لڑکوں اور نامحرم عورتوں کو دیکھنے کی خواہش کا غالب ہونا، اور ان کو دیکھنے کے بعد انہی تصورات میں مستغرق ہونا، زیادہ سے زیادہ دولت کمانے کا حریص ہونا، دولت کمانے کی نئی نئی تدبیروں سے ذہن کو مسلسل آلودہ کرنا، دوسروں سے انتقام لینے کی آرزوؤں کو پالتے رہنا، دوسروں کے مکانات، گاڑیوں، زیورات، اور مادی سامان کو دیکھ کر، اس طرح کے سامان کے حصول

کو ہدف بنانا۔ غرض کہ اس طرح کی بہت ساری چیزیں ہیں، جو اعتماد ذات کے بحران کا نتیجہ ہیں۔ اور اس کی علامات بھی۔

اس بحران سے نکلنے میں اسم ذات کا قلبی ذکر یعنی مراقبہ سب سے بنیادی کردار ادا کرتا ہے، اس لئے کہ مراقبہ سے فرد کے اندر دوئی و دورنگی ختم ہونے لگتی ہے۔ اور وہ حالت پیدا ہونے لگتی ہے، جو حدیث قدسی میں بیان فرمائی گئی ہے کہ نفلی عبادت (کی کثرت) سے میں فرد سے اتنا قریب ہوجاتا ہوں کہ میں اس کی آنکھ بن جاتا ہوں، جس سے وہ دیکھنے لگتا ہے، میں اس کا ہاتھ بن جاتا ہوں، جن سے وہ کام کرنے لگتا ہے، میں اس کا پاؤں بن جاتا ہوں، جس سے وہ چلنے لگتا ہے۔ مراقبہ، جو نفلی عبادت کی اعلیٰ شکل ہے، جس کا قرآن میں حکم فرمایا گیا ہے، واذکر اسم ربک وتبتل الیہ تبتیلا. (اپنے رب کے نام کا ذکر کرو سب سے کٹ کر) اس آیت کی رو سے مراقبہ کی حیثیت اس ذکر کی ہے، جو عبادت کی روح ہے۔ اقم الصلوٰۃ لذکری. (نماز قائم کرو میرے ذکر کے لئے) اس آیت میں بھی ذکر کو (ایسا ذکر، جو فرد کو محبوب سے قریب تر کردے) اسے مقصود کی حیثیت دی گئی ہے۔

مراقبہ سے خود اعتمادی کی جو صورت پیدا ہوتی ہے، وہ کسی دوسرے طریقہ سے پیدا ہونا امر محال ہے۔ مراقبہ، دراصل دل اور روح کے اس خزانہ کی یافت کی صورت ہے، جس سے محرومی کی وجہ سے ساری نفسی اور شیطانی قوتیں فرد پر حملہ آور ہوکر، نفس کو بت کدے کی صورت دے دیتی ہیں، جس سے دل و روح اضطراب کے انگاروں پر لیٹنے لگتے ہیں اور ان کی اذیت کا احساس قیامت خیز ہوجاتا ہے۔ دل و روح کے اذیت کے اس احساس کو کم کرنے کے لئے فرد و افراد، مادی حسن کی چیزوں سے انہیں تسکین دینے کے لئے کوشاں رہتے ہیں، لیکن اس سے دل و روح پر نفس مزید غالب آنے لگتا ہے۔ اس سے نفس کو وقتی طور پر تو لذت و تسکین حاصل ہوتی ہے، لیکن اصل انسان، جو دل و روح سے عبارت ہے، وہ ان چیزوں سے مشتعل ہوکر فرد و افراد کی زندگی کو اجیرن بنا دیتے ہیں۔

مراقبہ دل و روح کو توانائی فراہم کرنے کا ذریعہ

مراقبہ کے ذریعہ دل و روح کو وہ توانائی اور روشنی ملنے لگتی ہے جس سے فرد، نفس

کے اندر موجود بت کدہ پر حملہ آور ہوکر، اسے توڑ پھوڑ دینے کی راہ پر گامزن ہونے لگتا ہے اور اس روشنی کے ذریعہ وہ مادیت کی تاریک پسند قوتوں کی مزاحمت کر کے انہیں دھکیل کر باہر نکالنے میں کامیاب ہوجاتا ہے۔ جب نفس کا بت ٹوٹ پھوٹ جاتا ہے اور ظلمات کی جگہ قلب روشنی سے منور ہوجاتا ہے تو فرد افراد حقیقی خود اعتمادی کی دولت سے بہرہ ور ہونے لگتے ہیں۔ خود اعتمادی کا یہ مقام ایسا ہے، جہاں فرد کو مصنوعی طریقوں سے معزز بننے کی نہ ضرورت لاحق ہوتی ہے اور نہ ہی اسے اس کی کوئی آرزو ہوتی ہے، اس خود اعتمادی سے یہ ہوتا ہے کہ فرد صابر و شاکر رہتا ہے۔ ہر طرح کے حالات میں خوش و مطمئن رہتا ہے، دوسروں کے غم و تکلیف کو اپنا غم و تکلیف سمجھتا ہے، دنیا کا بڑے سے بڑا واقعہ بھی اس کے سکون و خوشی کو زیر و زبر کرنے میں ناکام رہتا ہے۔

مراقبہ

فساد زدہ عادتوں کی تبدیلی و بہتری کا ذریعہ

معاشرہ کو فساد زدہ بنانے میں افراد کی سب سے زیادہ جس خرابی کو عمل دخل حاصل ہے، وہ خراب عادتوں کا استحکام ہے۔ فاسد عادتیں جب مزاج کا حصہ بن جاتی ہیں تو ان سے گلو خلاصی حاصل کرنا، غیر معمولی طور پر دشوار ہوجاتا ہے۔ ان فاسد عادتوں کی وجہ سے فرد و افراد نہ صرف اپنے لئے وبال جان بن جاتے ہیں اور طرح طرح کے حادثوں، المیوں اور افراد سے ٹکرا اور فتنوں کا سبب بنتے ہیں، بلکہ وہ ان عادتوں کی وجہ سے معاشرہ کو بھی انتشار و فساد سے سرشار کردیتے ہیں، اور افرادِ معاشرہ ان کی ان حرکتوں سے بے زاری کی وجہ سے ان کے خلاف سراپا احتجاج بن جاتے ہیں۔ ساری کوششوں کے باوجود اب تک کوئی طریقۂ علاج ایسا وجود میں نہ آسکا ہے، جو انسانی معاشرہ کو، افراد کی ان فاسد عادتوں سے نجات دلانے اور انہیں مہذب بنانے میں کردار ادا کرسکے۔ البتہ نفسیاتی ماہر افراد کی ان خرابیوں کی نشاندہی کرنے اور معاشرہ پر پڑنے والے اس کے خطرناک اثرات کا انتباہ دینے کی حد تک پہنچ چکے ہیں۔

فرد و افراد کو معاشرہ کی ان خرابیوں سے بچانے کے سلسلہ میں وعظ و نصیحت کی باتوں اور تکرار سے بھی مسئلہ حل نہیں ہو رہا ہے۔ اس کا ایک سبب یہ ہے کہ وعظ و نصیحت

کی باتیں کرنے والے عام طور پر اپنی اصلاح سے غافل ہیں، وہ دوسروں کو سنانے کے لئے تلقین کی باتیں کرتے ہیں، جن کی حیثیت گفتگو برائے گفتگو اور وعظ برائے وعظ سے مختلف نہیں ہوتی۔ یہ باتیں اس لئے بھی غیر مؤثر ہیں کہ اصلاح کی باتیں کرنے اور وعظ و تقاریر کرنے والے اکثر باطنی طور پر حب جاہ و حب مال کے مریض و حریص ہوتے ہیں۔ ان کی نگاہیں دوسروں کے مال پر رہتی ہیں، وہ جماعتی مفادات او گروہی عصبیتوں کا شکار ہوتے ہیں، ان منفی جذبات کے حامل افراد کے دل سے جو باتیں نکلتی ہیں، وہ اکثر بے اثر ثابت ہوتی ہیں، اور مزاج اور کانوں سے ٹکرا کر غیر مؤثر ہوجاتی ہیں۔

عادتوں کو بدلنے کے سلسلہ میں دوسری صورت یہ ہے کہ نظام تعلیم میں اصلاح کا عمل شروع کیا جائے اور سارے نصاب اور سارے اساتذہ کو تبدیل کر کے، نیک اور صالح افراد پر مشتمل نظام تعلیم کی تشکیل کی جائے، یہ کام ایسا ہے، جو معاشرہ کی موجودہ صورت گری میں ممکن نہیں۔ اس لئے کہ ایسی قیادت کہاں سے لائی جائے، جو قومی وسائل کو صرف کر کے یہ عظیم کام شروع کرسکے۔ قیام پاکستان کے وقت جب اس کام کے لئے حالات سازگار تھے، اس وقت یہ کام نہ ہوسکا تو اب اس کام کا آغاز تو مزید دشوار تر ہی ہے۔

افراد کی عادتوں کے سدھارے کی تیسری صورت یہ ہے کہ جن افراد کو اپنی فاسد عادتوں کے بارے میں تشویش ہو اور اپنی حالت کی بہتری کی حقیقی طلب موجود ہو، وہ اپنی ایک ایک فاسد عاسدت کی تبدیلی کا عمل شروع کردیں، اس کے لئے ہمت اور حوصلہ سے کام لیں۔ یہ عمل ایسا ہے، جو دشوار گزار ضرور ہے، لیکن قابل عمل ہے۔ ایسا ہونا چاہئے۔ اس سے اصلاح کی صورت بتدریج پیدا ہوتی جائے گی، لیکن ہماری نظر میں معاشرہ اور افراد معاشرہ کی ہمہ جہتی اصلاح کا بہترین طریقہ ذکر و مراقبہ کے حلقوں میں شرکت کرنا، ذکر و مراقبہ کا سہارا لینا، اس طرح اللہ کی معیت اور اس کے نور کے ذریعہ سے نفسی قوتوں کو پامال کر کے، ان کی تہذیب کے عمل کو سرانجام دینا ہے۔

ذکر و مراقبہ میں اللہ کے جو انوار شامل ہیں، وہ ایسے ہیں، جو فرد و افراد کو مادیت سے اوپر اٹھانے اور مادی زنجیروں کو توڑ کر، مادہ سے آزاد ہوکر، اشرف المخلوقات کی راہ پر گامزن کرنے اور ملکوتی قوتوں کو اپنے ساتھ شامل کرنے کا ذریعہ ہیں۔ ذکر و مراقبہ کا عمل جوں جوں آگے بڑھنے لگتا ہے، اسی مناسبت سے پرانی فاسد عادتوں کی زنجیروں کے

ٹوٹنے کا عمل آہستہ آہستہ ہوتا جاتا ہے۔ لیکن مراقبہ جب آگے بڑھنے لگتا ہے تو فرد کی مثال اس جوان حوصلہ فرد کی سی ہوجاتی ہے، جو کشتی میں چھوٹے موٹے بہت سارے پہلوانوں کو مات دینے میں کامیاب ہوتا ہے۔ ذکر ومراقبہ، اللہ کی قوت کو ساتھ ملا کر شیطان ونفسی قوتوں سے معرکہ آرائی کرنے کا نام ہے۔ جس فرد کے ساتھ کثرت ذکر ومراقبہ کے ذریعہ اللہ کی قوت شامل ہوجائے، اس کی نفس کی فاسد عادتوں کی اصلاح نہ ہوگی تو اور کس کی ہوگی۔

چونکہ فاسد عادتوں سے انسانی معاشرہ، زوال کی آخری حدوں کو چھونے لگتا ہے افراد، افراد سے اور گروہ گروہوں سے ٹکرانے لگتے ہیں۔ اللہ کی زمین بے گناہ انسانوں کے خون سے لالہ زار ہونے لگتی ہے۔ غریبوں کو مزید غریب بنانے کی حرکتیں تیز سے تیز تر ہونے لگتی ہیں۔ حکومتی پالیسیاں دولت کا رخ مراعات یافتہ طبقات کی طرف کرنے اور عام لوگوں کو نان شبینہ کا محتاج بنانے کا ذریعہ ہوتی ہیں، اس لئے اس طرح کے حالات میں معاشرہ کے دردمند افراد اور اللہ کی محبت کے راز دانوں کو تماشہ بین بن کر رہنے کی بجائے حالات کی تبدیلی کے سلسلہ میں مؤثر کردار ادا کرنا چاہئے۔ اس کی بہتر اور مؤثر صورت ذکر وفکر اور مراقبوں کے حلقوں کا اہتمام ہے، جس میں درس قرآن و درس حدیث کا بھی اہتمام ہو، تاکہ ان حلقوں میں شامل افراد کی باطنی اصلاح کی صورت بھی پیدا ہوسکے تو ساتھ ساتھ صحیح اسلامی فکر کے لئے ذہن سازی کا عمل بھی ہوسکے۔

یاد رکھئے کہ فاسد عادتیں جب پختہ ہوجاتی ہیں اور مزاج میں راسخ ہوجاتی ہیں اور نفسیات کا حصہ بن جاتی ہیں تو اس کے نتیجہ میں دل سخت ہوجاتا ہے اور شقاوت قلبی پیدا ہوجاتی ہے، اور شقاوت قلبی کا نتیجہ دلوں پر پردہ اور آنکھوں اور کانوں پر مہر لگ جانے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔

جب کسی قوم کی اکثریت کی یہ حالت ہوجائے تو دینداری کی ظاہری مراسم کی بجاآوری کے باوجود حقیقی داعیوں اور اللہ کی طرف بلانے والوں کی پُر درد و پرسوز باتیں دلوں سے ٹکرا کر واپس آجاتی ہیں۔ اور افراد معاشرہ اپنی ڈگر سے ہٹنے اور حقیقی تبدیلی کے لئے تیار نہیں ہوتے۔ اس کی سب سے بڑی علامت یہ ہوتی ہے کہ اس طرح کے معاشرہ میں ذکر وعبادت میں گہرائی کے ذریعہ معاشرتی طور پر اخلاقی، روحانی، اور معنوی تبدیلی کی

طاقتور تحریک شروع نہیں ہوپاتی۔ معاشرے کے مؤثر افراد، اس تحریک کا حصہ بننے کے لئے تیار نہیں ہوتے۔ دانشور اور علم کے صاحبان اپنی دانشوری اور علمی زعم کی وجہ سے اس طرح کی تحریک کو عجوبہ سمجھنے لگتے ہیں۔ مالدار اپنے مال کے ذریعہ معاشرہ میں اس طرح کی تحریک کو متعارف کرانے اور فروغ دینے میں کوئی کردار ادا کرنے لئے تیار نہیں ہوتے، نتیجتاً اس طرح کا معاشرہ یا تو خانہ جنگی اور قتل وغارت گری کی سزا کا مستحق ہوجاتا ہے یا پھر اس کی آزادی سلب ہوجاتی ہے۔ اور وہ غیروں کا غلام بن جاتا ہے۔ اور غیروں کی غلامی میں نشو ونما پانے والی قوم کی وہ حالت ہوجاتی ہے، جو فرعون مصر نے یہودیوں کی تھی کہ یہودیوں نے اپنے جلیل القدر پیغمبر کی ساری کوششوں کے باوجود دشمن سے جنگ لڑنے سے انکار کردیا تھا اور کہا تھا کہ تم اور تمہارے خدا جاکر لڑے، ہم میں مقابلہ کا دم خم نہیں۔

ذکر ومراقبہ
دعویٰ سے دستبرداری کا ذریعہ

اللہ تعالیٰ نے انسان کی آزمائش کی خاطر اس کے اندر جو سب سے طاقتور جذبہ وداعیہ رکھا ہے، وہ تکبر، بڑے پن، دعویٰ اور خود پسندی کا داعیہ ہے۔ تکبر ودعویٰ ایسی بیماری ہے، جو ساری بیماریوں کی جڑ ہے اور سارے فساد کا سرچشمہ ہے۔ انسانی معاشرہ میں برپا ہونے والے فساد کا جائزہ لیا جائے گا تو معلوم ہوگا کہ سیاست اور کاروبار سے لے کر گھروں اور خاندانوں تک میں ہونے والے جھگڑوں اور فساد کا بنیادی سبب تکبر اور بڑے پن کا مرض ہی ہے۔ ہر شخص بڑا بن کر رہنا چاہتا ہے۔ وہ اپنی عزت وشخصیت کے بت کو دوسروں سے ممتاز حالت میں رکھنا چاہتا ہے۔ جب ایسا نہیں ہوتا اور اس کی شخصیت کو مطلوبہ مقام نہیں ملتا تو وہ افرادِ معاشرہ سے صف آرا ہونے لگتا ہے۔ اگر صف آرائی کی قوت نہیں ہے تو دلی طور پر وہ شدید احساسات کا شکار ہوجاتا ہے۔ فرد وافراد کو زیادہ دولت بھی اس لئے مطلوب ہے، تاکہ وہ معاشرہ میں عزت ووقار کے مصنوعی معیار کو قائم وبرقرار رکھ سکیں اور مال کی بہتات اور بہتر گاڑیوں اور بہتر بنگلوں کی بنا پر اپنے بڑے پن کے جذبات کی تسکین کرسکیں۔

قرآن بتاتا ہے کہ شیطان کی طرف سے انسان کو سجدہ نہ کرنے اور اللہ کے حکم سے بغاوت کرنے کا سبب اس کا تکبر ہی تھا، وہ اپنی افضلیت کی نفسیات میں جی رہا تھا، قال

انا خیر منه (اس نے کہا کہ میں اس (انسان سے) افضل ہوں) پھر اس نے یہ دھمکی بھی دی۔ قال ساغوینهم اجمعین الاعبادک منهم المخلصین. (اس نے کہا کہ میں ان سب کو گمراہ کروں گا سوائے تیرے مخلص بندوں کے) قرآن کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ انبیائے کرام کی مخالفت اپنے وقت کے سرداروں نے تکبر کی وجہ سے ہی کی۔ ملؤ الذین استکبروا من قومه اس کی قوم کے سرداروں نے تکبر کیا۔

بڑے پن کا داعیہ ایسا ہے جو فرد وافراد کو معاشرے میں مصنوعی طور پر معزز بننے کی راہ پر لگاتا ہے اور ان کی توانائیوں کا زیادہ تر استعمال اس مقصد کے لئے ہونے لگتا ہے۔ علم ودانشوری اس لئے مطلوب ہے، تاکہ معاشرہ میں دوسروں پر علمی اعتبار سے برتری حاصل ہو، دولت کے لئے کاوشوں میں زیادہ سے زیادہ توانائیاں اس لئے صرف ہورہی ہیں تاکہ معاشرہ میں عزت حاصل ہو، سیاست میں سرگرمیوں کے پس وہ مقصد بھی یہی ہے، تاکہ اس کے ذریعہ حب جاہ کے جذبات کو تقویت حاصل ہو سکے۔

اہل مذہب ہوں، یا اہل تجارت، اہل علم ہوں یا اہل سیاست، سب کے درمیاں کھینچا تانی اور رساکشی کی تہہ میں بنیادی عامل جب جاہ کا جذبہ ہی ہے، اگر بڑے پن کے مرض کی اصلاح ہوجائے، اور فرد وافراد میں معرفت نفس کی صلاحیت پیدا ہوجائے اور وہ اپنی حیثیت اور اپنے لئے چاہت کے جذبات سے دستبردار ہوجائیں تو معاشرہ کے ہر شعبہ زندگی میں موجود فساد بڑی حد تک ختم ہوجائے۔ اور ایک دوسری کی تکریم اور محبت ورواداری کے جذبات فروغ ہونے لگیں۔ اس لئے کہ فساد کے محرکات میں دولت، عزت، شہرت اور ممتاز بن کر رہنے کے جذبات ہی کارفرما ہیں۔ جب فرد وافراد میں بے نفسی پیدا ہوگی تو یہ محرکات ازخود ختم ہوجائیں گے، پھر دولت اس لئے مقصود ہوگی، تاکہ ضروریات زندگی کی تکمیل کی صورت پیدا ہو سکے، نہ اس لئے کہ دولتمندوں سے حریصانہ کشمکش ہو اور اپنے گھروں کو سامان تعیش سے بھر دیا جائے۔

دعویٰ سے بچنے کی سب سے مؤثر صورت اللہ کی محبت کی دنیا میں داخل ہو کر، ذکر وفکر کے ذریعہ نفسی قوتوں سے معرکہ آرائی کرنا ہے۔ ذکر کا نور بڑے پن کے شیطان پر تیز شعاؤں کی صورت میں بجلی بن کر گرتا ہے، جب یہ عمل ایک عرصہ تک جاری رہتا ہے تو اندر میں موجود نفس کا شیطان مضمحل ہونے لگتا ہے۔ اور ایک وقت آتا ہے کہ فنائے نفس

کی حالت پیدا ہو کر فرد، انسانی جوہروں سے بہرہ ور ہونے لگتا ہے۔ جہاں اپنی ساری چاہتوں اور اپنے لئے کسی بھی مقام سے دستبرداری کی نفسیات غالب ہوتی ہے۔

اللہ کے ذکر کا نور (صحبت اہل اللہ کے ذریعہ) ہی ایسی قوت ہے، جو نفس کے اس سب سے بڑے بت کو توڑ کر، فرد وافراد کو فساد فی الارض سے بچا سکتا ہے۔ ذکر کے علاوہ کسی دوسری چیز میں یہ استعداد موجود نہیں۔

بزرگوں کا کہنا ہے کہ اللہ کی محبت کی دنیا میں طالب کے اندر موجود دوسری خرابیوں کی اصلاح تو بتدریج بہتر طور پر ہونے لگتی ہے اور آہستہ آہستہ وہ بہتر انسانی خوبیوں سے بہرہ ور ہونے لگتا ہے، لیکن تکبر، خودپسندی اور دعویٰ کا مرض ایسا ہے، جو موجود رہتا ہے۔ اس کی بڑی حد تک اصلاح فنائے نفس کے بالکل آخری مرحلہ میں کہیں جا کر ہوتی ہے۔

پھر نفس، دعویٰ سے بڑی حد تک دستبردار ہوتا ہے۔ اپنی طرف کسی فضیلت کو منسوب کرنا ہی اس کے لئے دشوار ہوتا ہے۔ وہ ایسا کرنے سے لرزنے لگتا ہے۔ یہ وہ حالت ہوتی ہے، جہاں یہ سمجھا جاتا ہے کہ اب اس طالب کا نفس فنا ہوگیا ہے، وہ اپنی دعویٰ کی وجہ سے معاشرہ کو نقصان پہنچانے کا ارتکاب نہیں کرسکتا۔ اس مقام تک رسائی کے بعد کہیں جا کر، اسے دوسروں کی تربیت کے کام پر فائز کر دیا جاتا ہے۔

تاہم یہ بتانا ضروری ہے کہ مصروف افراد کے لئے اتنے مجاہدوں کی ضرورت نہیں ہوتی، وہ اگر روزانہ کے اپنے ذکر ومراقبہ کے معمول کو ایک گھنٹہ تک پہنچانے میں کامیاب ہوسکیں اور صحبت کو معمول بنالیں تو ان شاء اللہ چند سالوں کے اندر ان کی اتنی اصلاح ہو سکے گی کہ وہ دعویٰ جیسے امراض کو سمجھ سکیں گے اور ان سے بچنے کی استعداد بھی ان کے اندر ان شاء اللہ پیدا ہوجائے گی۔

ذکر ومراقبہ

عبدیت کا سلیقہ سکھانے کا ذریعہ

ذکر ومراقبہ، بندہ کو محبوب سے اتنا قریب کردیتا ہے کہ "فاذکرونی اذکرکم" تم مجھے یاد کرو تو میں تمہیں یاد کروں، نیز حدیث قدسی کے مطابق تم مجھے تنہا یاد کرو تو میں تمہیں تنہا یاد کروں، تم مجھے لوگوں کی مجلس میں یاد کرو تو میں تمہیں فرشتوں کی مجلس میں یاد کروں گا

یہ بھی فرمایا کہ تم چل کر میرے پاس آ ؤ تو میں دوڑ کر تمہارے پاس آؤں گا۔

محبوب حقیقی کی اس شان کریمی کا اظہار اس وقت ہوتا ہے، جب بندہ، عبدیت کا سلیقہ سیکھ کر، عبدیت کے رنگ میں رنگ جاتا ہے اور ذکر و عبادت کو وظیفہ حیات بنا دیتا ہے۔ اگرچہ ذکر و عبادت کی ہر صورت، سعادت سے کم نہیں۔ لیکن محبوب حقیقی کی شان کریمی کے اظہار کے لئے دوئی کے پردوں کو ہٹا کر، محبوب کے لئے یکسو ہو جانے، اس سے والہانہ محبت کرنے اور راہِ سلوک کے ذریعہ نفسی قوتوں سے حالت جنگ میں رہنا ضروری ہے۔ اس کے بغیر نہ تو عبدیت کا سلیقہ ہاتھ آ سکتا ہے اور نہ ہی محبوب کی معیت کی صورت پیدا ہو سکتی ہے۔

ہر دور میں بالخصوص موجودہ دور میں انسانیت کو درپیش تقریباً سارے مسائل اور ساری پریشانیوں کا بنیادی سبب ایک ہی ہے، وہ یہ کہ اسے عبدیت (بندہ ہونے) کے جس مقام پر فائز کیا گیا تھا، اس نے اس سے تجاوز کیا اور سرکشی اختیار کی، اس نے عبدیت کے بجائے آقائیت کے منصب پر فائز ہونے کی کوشش اور اپنی رہنمائی کے لئے خود ہی دستور حیات تجویز کیا۔ اس سرکشی کا نتیجہ ہے کہ اس کے آقا اور خالق نے اسے نفس، شیطان اور مادیت کی قوتوں کے رحم وکرم پر چھوڑ دیا ہے، جس کی وجہ سے وہ ایسی دلدل میں پھنس گیا ہے، جس سے نکلنے کی کوئی صورت نہیں، اس سے نکلنے کے لئے وہ جتنی بھی کاوشیں کرتا ہے، وہ کاوشیں اسے اس دلدل میں مزید پھنسانے کا موجب ثابت ہو رہی ہیں، اس لئے کہ اپنے خالق کی آقائی اور معبود کی عبدیت سے انکار کا نتیجہ اس کے علاوہ کوئی نکل سکے، ممکن ہی نہیں۔

قرآن کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ سارے انبیاء کرام کی تعلیمات کا مرکزی نکتہ بندوں کو اپنے حقیقی آقا کے سامنے سرِ تسلیم خم کرنے اور اس کے آداب بجا لانے اور عبدیت کا سلیقہ سکھانے پر مشتمل تھا۔ اللہ کی زمین پر انسان کی حیثیت سے زندگی گزارنے اور انسانی جوہروں سے بہرہ وری کی صورت بھی یہی ہے کہ انسان اپنے عبدیت کے مقام کو پہنچانے اور اپنے حقیقی آقا و مالک کے ساتھ یکسو ہو جائے۔

اس کی سب سے مؤثر صورت ذکر و مراقبہ کے ذریعہ محبوب کے سامنے خود سپردگی اختیار کرنی ہے۔

اس موضوع پر اس دور کے ایک اہل اللہ نے بہت عمدہ گفتگو کی ہے، ہم اس کی گفتگو کی اہمیت کی پیش نظر معمولی تبدیلی کے ساتھ یہاں اس کا ایک اقتباس پیش کر رہے ہیں۔

''اے غافل انسان! تمہیں اس بات کا علم ہونا چاہیے کہ ''اللہ'' کا یہ پاکیزہ اور مبارک لفظ جس طرح اسلام کا ایک شعار ہے، اسی طرح یہ وہ برگزیدہ لفظ ہے، جس کا ذکر تمام موجودات زبانِ حال سے کر رہی ہیں۔

پس اے عزیز من! اگر تیری یہ خواہش ہے کہ تجھے اس میں پائے جانے والی دائمی اور عظیم الشان قوت اور نہ ختم ہونے والی وسیع وعریض برکات کا ادراک ہو جائے تو اس چھوٹی سی تمثیلی کہانی کو غور سے سنو:

ایک بدوی، جس کا صحرا میں پھرنا پھرانا اور آنا جانا رہتا ہے، اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ کسی قبیلے کے سردار کے ساتھ راہ و رسم رکھے اور اس کی حمایت اور حفاظت میں رہے، تاکہ لٹیروں کی دستبرد سے محفوظ رہ کر، اپنے کام سرانجام دے سکے اور اپنی حاجات و ضروریات کی تکمیل کر سکے، بصورت دیگر وہ بے شمار دشمنوں کے سامنے تنہا، حیرت زدہ، بے چین اور پریشان حال رہ جائے گا، کیونکہ اس کی حاجات وضروریات جو کہ بے حد و حساب ہیں، اس طرح کی بے پروائی سے پوری نہیں ہو پائیں گی۔

ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ دو آدمی اس قسم کی سیاحت کے لئے گھر سے نکلے، ان میں سے ایک آدمی عاجز اور متواضع اور دوسرا خودسر اور مغرور تھا، عاجز اور متواضع آدمی اپنا تعلق ایک سردار کے ساتھ جوڑ کر، اس کی ماتحتی میں آ گیا اور اس کا پیروکار بن گیا۔ جبکہ مغرور آدمی نے کسی کے ساتھ اس قسم کا تعلق جوڑنے سے انکار کر دیا۔ سردار کے ساتھ تعلق رکھنے والا آدمی جس خیمے میں جاتا، سردار کی تعلق داری کی وجہ سے ہر کوئی اس کے ساتھ عزت و احترام سے پیش آتا، اور اگر راستے میں اسے کوئی لٹیرا مل جاتا تو وہ اسے کہتا: ''میں یہاں علاقے کے سردار کا آدمی ہوں اور اسی کے تعارف اور مہربانی سے یہاں گھوم پھر رہا ہوں۔'' اس پر وہ لٹیرا اس کا راستہ چھوڑ دیتا، جبکہ خودسر اور مغرور آدمی کو اس قدر مصائب وآلام کا سامنا کرنا پڑا جو بیان سے باہر ہیں، کیونکہ وہ اپنے تمام سفر میں مستقل خوف وہراس اور مسلسل خطرات سے دوچار رہا، اور یوں اس نے اپنے آپ کو خود ہی ذلیل

کرلیا۔

پس اے غافل ومغرور انسان!

یادرکھو: کہ تم ہی وہ سیر وگردش کرنے والے بدوی ہو، اور یہ وسیع وعریض دنیا وہ صحرا ہے، جس میں تم گھوم پھر رہے ہو۔ تمہارے ''فقر و عجز'' کی کوئی حد نہیں ہے۔ اسی طرح تمہارے دشمنوں کی اور تمہاری حاجات وضروریات کی بھی کوئی حد نہیں ہے تو جب حالت یہ ہے، تو پھر اس صحرا کے حقیقی مالک اور ابدی حاکم کی پناہ میں آجاؤ، اس طرح تم دنیا کے سامنے ہاتھ پھیلانے اور مصائب و حادثات کے سامنے خوف وخطر کی ذلت سے بچے رہو گے۔

جی ہاں! یہ، ''اللہ'' کا اسم نام اتنا بڑا خزانہ ہے، جو کبھی فنا نہیں ہوگا، اس پاکیزہ نام کے ذریعے تمہارا ''عجز'' کائنات سے بھی وسیع اور بے پایاں رحمت کے ساتھ منسلک ہو جائے گا، اور اس کی برکت سے تمہارا ''فقر'' اور تمہاری درماندگی اس عظیم اور بے پایاں قدرت کے ساتھ منسلک ہوجائے گی، جس نے ذرات سے لیکر کہکشاؤں تک تمام کائنات کو سنبھالا ہوا ہے، حتیٰ کہ تمہارا ''عجز'' اور تمہارا ''فقر'' دونوں اس رب رحیم وذوالجلال والاکرام کے حضور تمہارے سفارشی بن جائیں گے۔ اور ان کی سفارش قبول بھی ہوگی۔

بے شک جو شخص ''اللہ'' کے ساتھ حرکت کرتا ہے، اس کی مثال ایسے ہے، جیسے کوئی شخص فوج میں بھرتی ہوجائے، اب وہ گورنمنٹ کے نام سے ہر قسم کا تصرف کرتا ہے اور کسی سے خوف نہیں کھاتا ہے، وہ ''قانون'' اور حکومت کا ترجمان بن جاتا ہے، اس طرح وہ اپنی ڈیوٹی سرانجام دیتا ہے اور ہر چیز کے سامنے ثابت قدم رہتا ہے۔

پس ''اللہ'' ابتدا کے لحاظ سے ذکر ہے اور ''الحمدللہ'' انتہا کے لحاظ سے ''شکر'' ہے، اور جو چیز ان دونوں کے درمیان میں ہے، وہ ''فکر'' ہے۔ یعنی ان انوکھی نعمتوں کے بارے میں غور وفکر کرنا اور اس بات کا ادراک کرنا کہ یہ نعمتیں اس ذات کا معجزہ اور اس کی بے پایاں رحمت کے تحفے ہیں، جو احد اور صمد یعنی یگانہ، یکتا اور بے نیاز ہے۔ بس اس سوچ کا نام ہی ''فکر'' ہے۔

تو کیا وہ آدمی، جو اس سپاہی کے قدم چومتا ہے، جو ایک خادم کی حیثیت سے بادشاہ کی طرف سے اسے کوئی قیمتی تحفہ پیش کرتا ہے، کیا وہ آدمی بدترین حماقت اور معیوب قسم کی

بیوقوفی کا مظاہرہ نہیں کر رہا ہے؟ اگر ایسا ہے۔ اور واقعتاً ایسا ہی ہے۔ تو پھر اس آدمی کے بارے میں کیا خیال ہے جو ان مادی اسباب کی تعریف میں مگن رہے جو بظاہر اسے نعمتیں دے رہے ہیں؟ اور انہی اسباب کو حقیقی پیار، محبت اور دلبستگی کا مرکز بنالے اور منعم حقیقی کو یکسر بھول ہی جائے؟ کیا یہ آدمی اس سپاہی سے ہزار گنا زیادہ بیوقوف نہیں ہے؟

پس اے میرے عزیز! اگر تم اس احمق اور بیوقوف کی طرح نہیں ہونا چاہتے ہو تو پھر:

دو، اللہ کے نام سے۔۔

لو، اللہ کے نام سے۔۔

شروع کرو، اللہ کے نام سے۔۔

کام سرانجام دو، اللہ کے نام سے۔۔''

اس تفصیلی اقتباس سے انسان کی عبدیت سے سرشار شخصیت اور اس کے تقاضے اور اسم ذات کے ذکر کے ذریعہ اپنے خالق سے تعلق کے نتیجہ میں اس کے تحفظ کی صورت جیسی بہت ساری چیزیں واضح ہوگئیں۔

مراقبہ

مذہب کی نمائندگی کو صحیح رخ دینے کی صورت:

آج مادیت کی طوفان خیز لہروں میں دینی علوم کو فروغ دینے میں علمائے کرام اور دینی مدارس جو کردار ادا کر رہے ہیں، وہ ایسا کردار ہے، جس کی جتنی بھی تعریف کی جائے کم ہے، اگر دینی مدارس نہ ہوتے تو عالمی طاغوت، افراد معاشرہ کو بری طرح مادیت میں مستغرق کر چکا ہوتا اور معاشرے میں قال اللہ وقال الرسول کا نام لینے والے بمشکل ملتے۔ لیکن علمائے کرام اور دینی مدارس کی کثرت کو دیکھ کر، بجا طور پر یہ امید کی جاسکتی تھی کہ جس طرح مصر اور ترکی میں اہل دین، طویل جدوجہد، بڑی قربانیوں اور بہتر حکمت عملی کے ذریعہ وہاں کے معاشرہ کے رخ کو قابل ذکر حد تک تبدیل کرنے اور عالمی کفر کی مستحکم بنیادوں کو کمزور کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں، اسی طرح پاکستان میں بھی علمائے کرام یہی کردار ادا کرسکتے تھے، بلکہ پاکستان میں مصر اور ترکی سے بھی زیادہ اس بات کے بہتر

مواقع حاصل تھے کہ معاشرہ کو دینی بنیادوں پر مستحکم کر کے کفر، باطل، طاغوت، اور مادیت کے خلاف اس کی مزاحمانہ قوت کو بڑھایا جاتا، لیکن ایسا نہ ہوسکا ہے، جس کی وجہ سے معاشرہ کی پست اور بد سے بدتر قیادت اوپر آ گئی ہے اور اس نے پاکستان کی ملت اسلامیہ کا وہ حشر کر دیا ہے کہ وہ موت وزندگی کی کشمکش سے دوچار ہے اور نان شبینہ کی محتاج ہوگئی ہے۔

اگرچہ اس صورتحال کے اسباب مختلف ہیں ہماری نظر میں، اس کا ایک اہم سبب ہماری نظر میں علمائے کرام اور مدارس کی داخلی کمزوریاں ہیں، جس کی وجہ سے سیکولر قوتوں کے غلبہ کی صورت پیدا ہوئی ہے۔ ان داخلی کمزوریوں کی بنیاد احسان یعنی ذکر ومراقبہ اور عبادت کے ذریعہ تقوی، یقین، توکل علی اللہ، فراست مؤمنہ، محبت ومعرفت اور مسلمانوں کے مختلف طبقات سے رواداری جیسی خوبیوں وصفات کا فقدان ہے۔

ان صفات کے فقدان کا نتیجہ ہے کہ کہیں مذہب کی نمائندگی میں دوسرے مذہبی گروہوں سے تصادم وفتوٰی بازی کا رنگ غالب ہے، اور بیشتر توانائیاں ایک دوسرے کو زیر کرنے میں صرف ہو رہی ہیں، تو کہیں مذہب کے نام پر قیادت وسیادت کی کاوشیں غالب ہیں۔ کہیں مذہب کے نام پر مسلم معاشرے کے مضبوط ریاستی اداروں سے جہاد وقتال کی صورت جاری ہے (جس سے دہشت گردی کو فروغ ملا ہے) تو کہیں اسلام کے نام پر سرمائیداری کے تحفظ کی صورت پیدا ہو رہی ہے اور سرمائیداری جیسے فاسد نظام کو جزوی تبدیلیوں کے ساتھ اسلام کے لئے قابل قبول صورت دی جا رہی ہے۔

کہیں دور جدید کے ہولناک چیلنج کے فہم اور اس سے علمی مقابلہ کے کام سے اعراض کا سلسلہ جاری ہے تو کہیں نئے دور کے نئے مسائل میں اجتہاد کی ضرورت سے انکار کی روش غالب ہے۔

کہیں مدارس کے لئے توکل علی اللہ اور عام لوگوں کے چندہ پر اکتفا کرنے کی بجائے ساری توقعات سرمائیداروں سے وابستہ کی گئی ہیں، یعنی مدارس سرمائیداروں کے مرہون ہوگئے ہیں تو کہیں مدارس میں تعلیم وتربیت سے زیادہ عمارات کی تعمیر اور ظاہری انتظامات میں توانائیاں صرف ہو رہی ہے۔

کہیں مسلم امت کو وحدت کی صورت دینے اور اس امت کے اتحاد، وحدت اور

اس کے فروغ کے کام سے، بے اعتنائی کا رنگ غالب ہے تو کہیں اپنے ہی گروہ کو مسلم امت کی حیثیت دے کر امت کے باقی افراد کی تردید کا مزاج غالب ہے۔

اس ساری صورتحال کا بنیادی سبب جیسا کہ عرض کیا گیا کہ تزکیہ، تہذیب نفس اور ''احسان'' جیسے عظیم کام سے غیر معمولی طور پر غفلت ہے۔ مدارس میں جو اہمیت عمارات کی تعمیر کو دی جا رہی ہے، جو توانائی ظاہری انتظامات پر صرف کی جا رہی ہے، اگر اس کا ایک حصہ ہی مدارس میں ''احسان'' کے ملکہ کو راسخ کرنے میں صرف کیا جائے تو یقین سے کہا جا سکتا ہے کہ علمائے کرام اور مدارس میں موجود ان ساری کمزوریوں کی دوری کی صورت پیدا ہوسکتی ہے اور علمائے کرام اور دینی مدارس معاشرے میں بہت بڑی تبدیلی کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔ اس لئے کہ ''احسان'' کے رسوخ سے ان کی توانائیاں ایک ہی مرکزی نکتہ پر آئیں گی، وہ مرکزی اللہ کے دین کے لئے جینے اور اللہ ہی کے لئے مرنے کا نکتہ ہے۔ اس کے بعد اتقوا فراسة المؤمن فانه ينظر بنور الله. (مومن کی فراست سے ڈرو اس لئے کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے) کی سعادت عظمٰی حاصل ہوگی۔ یہ سعادت عظمٰی اہل مذہب کے حوالے سے معاشرے میں موجود تضاد، ذہن اور رویوں میں افراط وتفریط، باہمی عدم اعتماد، ایک دوسرے سے دوری جیسی ساری کمزوریوں کو دور کرنے کا موجب ہوگی۔

ذکر ومراقبہ ہمارے سلف کا ورثہ رہا ہے، بزرگوں سے دین وملت کے حوالے سے جتنے بھی بڑے کارنامے سرانجام ہوئے ہیں، اس میں ذکر ومراقبہ اور عبادت کے ذریعہ اللہ سے تعلق کے غیر معمولی استحکام کے کام کو بنیادی عمل دخل رہا ہے۔ دارالعلوم دیوبند دینی علوم کے احیاء جو ذریعہ بنا ہے، اس سے جس طرح متقی اور علمی رسوخ کے حامل ہزارہا علمائے کرام پیدا ہوئے، جو افراد معاشرے کو دین پر قائم رکھنے اور تحفظ دین کا ذریعہ بنے، اس دارالعلوم کا یہ فیض مولانا محمد قاسم نانوتویؒ کی نفسی فنائیت، ایثار کے اعلیٰ مقام، فقر، زہد اور استغنا کی مثالی حالت اور ذکر وفکر کے ذریعہ باطنی روشنی اور تعمیر شخصیت میں کمال جیسی صفات ہی کا مرہون منت ہے۔

اللہ کے ذکر ومراقبہ میں جو قوت موجود ہے، ایسی قوت دوسری کسی چیز میں موجود نہیں، اس لئے اہل اللہ اور سلف ہمیشہ معاشرے کی اصلاح اور ہر قسم کے طاغوت سے صف آرائی کے لئے اس کا سہارا لیتے رہے ہیں اور اس کا پابندی اور مستقل مزاجی سے

اہتمام کرتے رہے ہیں۔

ذکر و مراقبہ کے اہتمام کے بغیر چونکہ حب جاہ و حب مال، کبر، انانیت، حرص و ہوس اور خود نمائی جیسے جذبات طاقتور ہوتے ہیں، اس لئے علم دین کی سند عطا فرمانے کے بعد جب فارغ علماء لوگوں کی رہنمائی کے منصب پر فائز ہوتے ہیں تو یہ جذبات کام کرنے لگتے ہیں۔ اس طرح مذہب کی نمائندگی میں طاقتور نفسی جذبات شامل ہو جاتے ہیں۔ چونکہ اندر میں ڈوب کر، خود احتسابی کی تربیت نہ ہو سکی تھی۔ دل کی خوابیدہ صلاحیتوں کی بیداری کی صورت پیدا نہ ہو سکی تھی۔ اس لئے اب دینی و مذہبی علوم کے حوالوں سے تفریق پیدا ہونے لگتی ہے اور ذاتی اور جماعتی مفادات کے تحفظ کی سرگرمیاں ہونے لگتی ہیں۔

یہ بجا ہے کہ دینی علوم اور دینی ماحول میں آٹھ دس سال تک رہنے اور نیک اساتذہ کی صحبت کے اثرات سے کافی طلبہ کی اصلاح ہونے لگتی ہے۔ اور ان کے مزاج میں کچھ نہ کچھ ٹھہرا بھی آجاتا ہے۔ دین کے معاملہ میں حساسیت بھی پیدا ہونے لگتی ہے۔ اور خدمت دین کا جذبہ بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن نفسی قوتوں پر فتحیابی کے عمل کا تعلق چونکہ کثرت ذکر سے ہے اور مدارس میں ذکر کی مجلسوں کے عدم اہتمام کی وجہ سے عام طور پر طلبہ میں ذکر سے مناسبت پیدا نہیں ہوتی، اس لئے عملی زندگی میں داخل ہونے کے بعد مادیت کی طوفان خیز لہریں ان کی نفسی قوتوں کو مہمیز دینے لگتی ہیں۔

مدارس میں ذکر و فکر کے حلقوں کا اہتمام وقت کی ناگزیر ضرورت ہے۔ اب مادیت نے عالمی سطح سے لے کر محلّہ کی سطح تک جو خوفناک صورت اختیار کی ہے، نظری و استدلالی علم اور ذہانت مادیت کے اس ہولناک سیلاب سے بچانے میں کوئی ٹھوس کردار ادا کر سکے، مشکل ہے۔ ذکر و فکر کے کام کو اختیاری مسئلہ سمجھنا اور اسے طلبہ کی صوابدید پر چھوڑنا صحیح نہیں، اس لئے مدارس کے ذمہ داروں سے دردمندی سے اِستدعا ہے کہ وہ اس مسئلہ کو فیصلہ کن اہمیت دیں اور اس کام کو مدارس کے نصاب کا حصہ بنائیں۔

اسم ذات کا ذکر

علم اور حسن سے بہرہ وری کا ذریعہ

اسم ذات کا لفظ بظاہر ایک لفظ ہی ہے، لیکن اس لفظ میں کائنات کا سارا نور پوشیدہ

ہے، الله نور السموات والارض (اللہ زمین و آسمان کا نور ہے) اس لفظ میں کائنات کا سارا حسن سمایا ہوا ہے۔ یہ لفظ ساری کائنات کے علم کا منبع و سرچشمہ ہے۔ اس لفظ کے مسلسل تکرار سے فرد کے اندر ایسا نور پیدا ہو جاتا ہے، جو قرآن و سنت کی معنویت اور روح میں سمایا ہوا ہے یا اس کے فہم کا ذریعہ ہے یا ایھا الذین آمنوا اتقوا الله و آمنو برسوله یوتکم کفلین من رحمة ویجعل لکم نورا تمشون به (اے ایمان والو، اللہ سے تقویٰ اختیار کرو اور اس کے رسول پر ایمان لاؤ تو تمہیں رحمت کے دو حصے عطا کئے جائیں گے اور ایسا نور عطا کیا جائے گا، جس میں تم چلو گے۔)

اسم ذات کے مسلسل ذکر اور اس کے تکرار سے فرد حسین صفات، حسین کردار اور حسین اخلاق کا بھی حامل بن جاتا ہے۔ تخلقو باخلاق الله، (اللہ کے اخلاق اختیار کرو) اللہ رحیم ہے تو بندہ بھی اپنے دائرہ کار میں ان کی مخلوق کے لئے رحم والا بن جاتا ہے، اللہ بردبار ہے، بندوں کی ساری سیاہ کاروں کو دیکھتے ہوئے بھی وہ بردباری سے کام لیتا ہے۔ بندہ بھی لوگوں کے قصوروں کی معافی کے سلسلہ میں آخری حد تک صبر سے کام لیتا ہے۔ اللہ رازق ہے، سب کو روزی دیتا ہے تو بندہ بھی دستیاب شدہ وسائل کو اپنی ذات سے زیادہ اللہ کی بے کس اور مفلس مخلوق پر صرف کرنے کے لئے کوشاں ہوتا ہے۔ اللہ قہار ہے، وہ سرکش انسانوں کو سزا دیتا ہے تو بندہ بھی اللہ سے آخری حد تک بغاوت اختیار کرنے والوں اور اللہ کی مخلوق کو ایذا رسانی والوں کے لئے قہار بن جاتا ہے۔

غرض کہ اسم ذات کے مسلسل ذکر اور اس کے مراقبہ سے فرد حسن سے سرشار ہو جاتا ہے۔ ایسا حسن، جس سے مادی حسن کی رونق ماند ہو جاتی ہے۔ اور ساری کائنات کا حسن بھی ہیچ ہو جاتا ہے۔

اسم ذات کے ذکر کا تکرار فرد کو ایسا علم عطا کرتا ہے، جو عقل کی سرحدوں کو عبور کر کے، نفس کی قوتوں کو پامال کر کے، دل کی گہرائیوں میں جاگزیں ہو جاتا ہے۔ اس علم سے تقویٰ پیدا ہوتی ہے۔ اللہ کی شان عظمت کا تصور راسخ ہوتا ہے۔ معرفت آجاتی ہے۔ خیر و شر میں تمیز پیدا ہونے کا ملکہ راسخ ہونے لگتا ہے، طاغوت اور باطل سے مزاحمت کی استعداد پیدا ہوتی ہے اور اس کا سلیقہ آجاتا ہے۔ واتقوا الله ویعلکم الله (اور تقویٰ اختیار کرو تو اللہ تمہیں علم عطا فرمائے گا)۔

سارے علوم کی مالک ہستی سے تعلق کے استحکام کے بعد حاصل ہونے والا علم اصل میں وہی علم ہوتا ہے، جو قرآن وسنت میں موجود ہے، یہی علم قدرت نے فطرت میں ودیعت کیا ہوا ہے۔ بل هو آياة بينات فى صدور الذين اوتو العلم (بلکہ یہ قرآن کی واضح آیات ہیں جو اہل علم (یعنی اہل معرفت) کے سینے میں (پہلے سے) موجود ہیں۔

اسم ذات کے ذکر کا تکرار فرد کو غنی کر دیتا ہے اور اس کے سینے کو معنوی خزانہ سے بھر دیتا ہے۔ اور وہ ایسے خزانہ کا مالک بن جاتا ہے، جس کے مقابلہ میں ساری کائنات کا خزانہ بھی ہیچ ہے۔ فقر، زہد اور دنیا سے بے نیازی اس کی شان اور علامت بن جاتی ہے۔

اسم ذات کے ذکر کا تکرار فرد کو اس قابل بنا دیتا ہے کہ وہ ایک طرف تو اللہ کے انوار حسن سے بہرہ ور ہوتا ہے، اس کا دل اللہ کی ہستی کے ساتھ ہوتا ہے تو دوسری طرف وہ عملاً مخلوق کی خدمت میں مصروف ہوتا ہے۔ اور ان کی رہنمائی کر رہا ہوتا ہے اور انہیں زندگی کی مشکلات سے عہدہ برآ ہونے کے سلسلہ میں حوصلہ دے رہا ہوتا ہے۔

اسم ذات کے ذکر میں مداومت، سالک کو قرآن وسنت کی تعلیم پر عمل پیرا ہونے کے بارے میں بھی غیر معمولی طور پر حساس بنا دیتی ہے، اس لئے کہ وہ سمجھتا ہے کہ محبوب کی رضامندی کا راستہ یہی ہے۔ ذکر ومراقبہ اس کی شریعت پر عمل پیرا ہونے کے ملکہ کو مستحکم کرنے کا ذریعہ ہے اور وہ رسول اللہ ﷺ سے عشق کو فروزاں کر دیتا ہے اور آپ کی ہر سنت سے محبت پیدا کر دیتا ہے۔

اسم ذات کی کثرت کا ذکر جب سالک کے نفس کی تہذیب کر کے، اسے فنا سے حالت بقا میں لاتا ہے تو صوفی افراد معاشرہ کو علم اور حسن کی ایسی سعادتوں سے فیضیاب کرتا ہے، جس سے عام طور پر معاشرہ بے بہرہ ہوتا ہے۔ قرآن وحدیث پڑھنے اور سننے کے باوجود وہ قرآن وحدیث کی اس معنویت سے محروم ہوتے ہیں۔ اس علم اور حسن کی نوعیت یہ ہوتی ہے کہ صوفی کی صحبت میں آنے والے افراد کی زندگی اور ان کے رنگ ڈھنگ میں تبدیلی آنے لگتی ہے اور وہ ملعون دنیا کی محبت سے نکل کر، خدا سے محبت کرنے لگتے ہیں اور انسانی جوہروں سے فیضیاب ہونے لگتے ہیں۔ افراد کی زندگی میں یہ معنوی تبدیلی، اللہ کے ذکر اور اسم ذات پر مجاہدوں کے بغیر محض علم کے ذریعہ عام طور پر پیدا نہیں ہوتی۔

اس لئے اللہ کے ایسے بندوں کے بارے میں فرمایا گیا ہے اتقوا فراسة المومن فانه ينظر بنور الله (مومن کی فراست سے ڈرا کرو، اس لئے کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے)۔

اللہ کے نور سے دیکھنے کی یہ حقیقی استعداد اسی وقت پیدا ہوتی ہے، جب ذکر کے غیر معمولی مجاہدوں سے نفس کی تہذیب ہوتی ہے۔ خودنمائی اور انانیت کے بت پاش پاش ہو جاتے ہیں۔ ان بتوں کی موجودگی میں یہ نور پیدا ہو اور یہ نور سینے کو گھیر لے، اندر کو منور کر دے، فرد کو فراست سے بہرہ ور کر دے، ممکن نہیں۔

اسم ذات کے کثرت ذکر سے جو معاشرہ جنم لیتا ہے، اس کے افراد چھینا جھپٹی کے بجائے ایک دوسرے کی تکلیف کو اپنی تکلیف سمجھنے لگتے ہیں۔ چونکہ ذکر کا نور انہیں اندر سے تبدیل کر دیتا ہے، اس لئے وہ ایک دوسرے سے محض اللہ کے لئے محبت کرنے لگتے ہیں۔ وہ قول وفعل کے تضاد سے محفوظ ہوتے ہیں۔ وہ باتوں سے زیادہ عمل کے غازی ہوتے ہیں۔ وہ وسائل سے محروم ساتھیوں کے لئے ایثار کا مظاہرہ کر کے، ان کی محتاجی کو ختم کرنے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ وہ اپنے ساتھیوں اور افراد معاشرہ میں اختلال وانتشار پیدا کرنے کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ ان کی ذات سے خیر وبھلائی ہی صادر ہوتی ہے۔

اگرچہ ذکر ومراقبہ کی دنیا میں آنے والے ہر فرد میں معنوی تبدیلی کا آغاز پہلے دن سے ہی ہو جاتا ہے، لیکن اس میں پختگی مسلسل چلتے رہنے کے بعد ہی آتی ہے۔

مولانا رومی نے اس علم کے بارے میں یہاں تک کہا ہے۔

بینی اندر علوم انبیا
بے معید وبے کتاب واوستا

(انبیاء کے علوم کا اپنے اندر میں مشاہدہ کرو، بغیر رہنما، بغیر کتاب اور بغیر استاد کے)
اگرچہ مولانا کی اس بات میں ایک طرح کا غلو نظر آتا ہے۔ اور اس سے غالی اور جاہل صوفیوں کو قرآن وسنت کے علوم سے بے نیاز ہونے میں مدد بھی ملتی ہے، لیکن مولانا نے اس شعر میں دراصل اپنے جیسے بے شمار علماء کے اس مشاہدہ کی عکاسی کی ہے کہ جب تک انہوں نے محض ظاہری علوم پر اکتفا کیا تب تک نفسی حجابات کی شدت قائم رہی۔ اور دین کے اصل حقائق کو سمجھنے میں رکاوٹ رہی، لیکن جوں ہی کسی اہل اللہ کا دامن تھام کر ذکر وفکر

کے ذریعہ محبت الٰہی کی راہ پر گامزن ہوئے اور معرفت کے ارتقائی مراحل طے کیے تو انہیں معرفت نفس کے ساتھ کسی حد تک معرفت رب بھی حاصل ہوئی اور فطرت کی گہرائیوں میں موجود صداقتوں کی راہیں کھلتی گئیں اور قرآن وسنت کے نور تک رسائی میں آسانی ہوتی گئی۔

مراقبہ

معاشی جدوجہد میں اعتدال پیدا کرنے کا وسیلہ

جدید لوگوں کا ایک اشکال یہ ہے کہ جدید دور میں افراد کی معاشی زندگی بڑی پیچیدہ اور دشوار تر ہوگئی ہے۔ فرد جب تک وقت کا قابل ذکر حصہ معاش کے حصول کی جدوجہد میں صرف نہیں کرتا، تب تک اس کی معاشی ضروریات پوری نہیں ہوتی، اس طرح کی معاشی مسابقت اور معاشی جدوجہد کی دوڑ میں طالب، ذکر وفکر اور مراقبہ کی راہ اختیار کرے تو کیا اس سے اس کی معاشی دشواریوں میں اضافہ نہیں ہوگا۔ اس اشکال کا جواب یہ ہے کہ مراقبہ اور ذکر وفکر کی راہ معاش کے لئے جدوجہد اور معاشی سرگرمیوں سے روکتی نہیں، بلکہ معاشی جدوجہد کی راہ میں حائل دشواریوں کو دور کرنے کا ذریعہ ہے۔ فرد، حصول روزگار کے سلسلہ میں سرگرم عمل ہوتے ہوئے ایک تو حرص وہوس اور حب مال کا شکار ہوجاتا ہے، جس سے اس کی بیشتر توانائیاں دولت کے حصول میں صرف ہوجاتی ہیں، دوم یہ کہ روزگار کے حصول کا جذبہ، جب دولت جمع کرنے کے حرص میں تبدیل ہوجاتا ہے تو فرد، جائز وناجائز سے بے پرواہ ہوکر یا افراد معاشرہ پر فیسوں کا بوجھ بڑھا کر یا چیزوں کو مہنگا بیچ کرکے، ان سے لوٹ مار شروع کر دیتا ہے۔ ذکر وفکر اور مراقبہ کی راہ فرد کی اس طرح کی خواہشات کی حد بندی کرتی ہے، اور اسے ضرورت سے زائد دولت کمانے یا دولت سے تعیش کے ساتھ زندگی گزارنے سے روکتی ہے۔ ذکر وفکر کی راہ جائز روزگار کے حصول کی راہ میں معاون ہے، نہ کہ رکاوٹ۔ حقیقت یہ ہے کہ ذکر وفکر کے سوا یہ قوت کسی چیز میں موجود نہیں کہ وہ افراد کی طاقتور نفسی خواہشوں کی راہ روک سکے۔ یہ کارنامہ اللہ کا ذکر ہی سرانجام دے سکتا ہے۔ موجودہ دور میں انسانیت کی سب سے بڑی خدمت یہ ہے کہ۔ ڈاکٹروں، وکیلوں، آفسروں، صنعتکاروں، تاجروں اور ٹیکنیکل ماہروں وغیرہ کو حرص وہوس کی خاطر انسانیت کو

پامال کرنے سے روکا جائے، اور ان کے حب جاوہ وحب مال کے جذبات پر قدغن لگائی جائے اور ان کے جذبات کی تہذیب کی جائے۔ چونکہ موجودہ دور میں حکومت واقتدار اور پالیسی سازوں کا اختیار انہی طبقات کو حاصل ہے، اس لئے ان سے یہ امید رکھنا کہ وہ حکومت کے ذرائع اور تعلیم وتربیت کے اداروں سے کام لے کر یہ فریضہ سرانجام دین گے، یہ آرزو بے معنیٰ ہے۔ ویسے بھی نفس کے بت خانے کو شکست دے کر تہذیب نفس کا فریضہ سرانجام دینا، یہ دنیاوی اداروں کے بس کی بات نہیں، یہ انبیاء کرام کی ذمہ داری رہی ہے۔ انبیاء کے بعد یہ فریضہ علمائے ربانی ہی سرانجام دیتے رہے ہیں اور اب بھی وہی دے سکتے ہیں، اس سلسلہ میں ان سے رجوع ہوئے بغیر معاشرہ کو حب جاہ وحب مال کے مریضوں اور مجرموں سے نجات دلانے اور ان کے فساد سے بچانے کی کوئی تدبیر کامیاب ہو، ممکن نہیں۔ ذکر وفکر اور اللہ کی محبت اختیار کرنے والوں سے اہل اللہ کا ایک ہی مطالبہ ہے کہ وہ ڈاکٹر ہوں یا انجینئر، تاجر ہوں یا صنعتکار، دانشور ہوں یا عالم، افسر ہوں یا سیاسی وسماجی کارکن، یا عام محنت کش، وہ اپنی نفسی خرابیوں کی وجہ سے افراد کے لئے فساد کا موجب نہ ہوں، اور خوش اسلوبی سے اپنے فرائض ادا کرنے اور قناعت کے ساتھ زندگی گزارنے کا سلیقہ سیکھیں، یہ سلیقہ سیکھنے کی سب سے بہتر صورت یہی ہے کہ وہ اللہ کی محبت کی دنیا میں شامل ہوکر، روزانہ کم از کم آدھے گھنٹے کے ذکر ومراقبہ کو معمول بنالیں۔ آدھے گھنٹہ کا یہ مراقبہ اور صحبت صالح کا تسلسل انہیں اللہ اور اللہ کی مخلوق کے لئے درد سے آشنا کردے گا، اور دنیا کے حوالے سے اپنی ذمہ داریوں کی ادائیگی پر آمادہ کرے گا۔ اور قیمتی وقت کو مادی گند کچرے گھر میں لاکر جمع کرنے کے خبط اور جنوں سے بچائے گا۔ اس طرح جہاں معاشرہ بڑھتے ہوئے فساد کی زہرناکیوں سے بچ سکے گا، وہاں افراد کے لئے قرآن کی درج ذیل نوعیت کی وعیدوں سے بھی بچنے کی صورت پیدا ہوگی۔

والذین یکنزون الذھب والفضۃ ولاینفقونھا فی سبیل اللہ فبشرھم بعذاب الیم. (جو سونا وچاندی جمع کرتے ہیں اور اللہ کی راہ میں خرچ نہیں کرتے پس ان کے لئے شدید عذاب کی وعید ہے)۔

افراد سے معاملات میں بہتری کا ذریعہ

آج تقریباً ہر فرد کو یہ شکایت لاحق ہے کہ افراد سے اس کے تعلقات میں بہتری وخوشگواری کی بجائے ابتری پیدا ہوتی جارہی ہے۔ گھر والوں سے اکثر ناچاقی رہتی ہے، دفتر والوں سے تکرار ہوتی رہتی ہے، دوستوں سے کھینچا تانی رہتی ہے۔ گاہکوں سے تلخیاں ہوتی رہتی ہیں۔ چاہت تو یہ ہے کہ ایسا نہ ہو، سب سے بہتر تعلقات کی صورت پیدا ہو۔

اس شکایت کا اگر گہرا تجزیہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ یہ ساری صورتحال حرص وہوس، حب جاہ، مفادات اور غیظ وغضب کے شیطانی جذبات ہی کی پیداوار ہوتی ہے۔ فرد بظاہر چاہے کتنا ہی چاہے کہ ایسا نہ ہو، لیکن جب تک وہ نیت کو بدلنے کی راہ پر گامزن نہ ہوگا، تب تک اس کی چاہت سطحی نوعیت کی ہوگی اور اندر کے طاقتور شیطانی جذبات کا نتیجہ اس کے علاوہ کوئی دوسرا نکل سکے، ممکن نہیں۔

بعض افراد کا کہنا ہوتا ہے کہ نماز پڑھنے اور ورد وظائف کرنے کے باوجود ان کے معاملات میں بہتری کی صورت پیدا نہیں ہوتی اور روزانہ کئی بار افراد سے تلخی کی صورت پیدا ہوتی رہتی ہے، جس سے ذہنی دباؤ کی حالت غالب ہوجاتی ہے اور طبیعت میں اعتدال اور توازن پیدا نہیں ہوتا اور نہیں تو مخاطب سے گفتگو کرتے وقت ایسا انداز بیان استعمال ضرور ہوجاتا ہے، جس سے اس کی تحقیر ہونے لگتی ہے اور غصہ کا شیطان غالب ہوجاتا ہے۔

یہ بڑی تشویشناک صورتحال ہے۔ افرادِ معاشرہ کی بڑی اکثریت کا نفسیاتی اور مزاجی ڈھانچہ اسی نوعیت کا بن گیا ہے اور تیزی سے مزید بنتا جارہا ہے۔ اس کا ایک بڑا سبب مادیت کا بڑھتا ہوا عالمی رجحان بھی ہے، جس نے افراد معاشرہ کی سوچ کو مادی نوعیت کی سوچ میں تبدیل کردیا ہے۔ اور مادی مفادات کو مقصود کی حیثیت دے کر، اس کے لئے جہدوجہد کو ہدف قرار دیا ہے۔ یقیناً عالمی سطح کی مادی فضا سے اس سوچ کو کافی فروغ ملا ہے، لیکن ہماری نظر میں یہ صورتحال افراد کے اپنے ہی داخلی احساس کی نزاکت کا نتیجہ ہوتی ہے، اندر میں جس قسم کے احساسات وجذبات غالب ہوتے ہیں، خارجی زندگی انہی احساسات کے عملی اظہار کا ذریعہ ہوتی ہے۔ یہ ہو نہیں ہوسکتا کہ اندر میں تو انسانیت نوازی

کے جذبات غالب ہوں اور افراد سے معاملات کے وقت اس کے بالکل برعکس غیریت اور دوری ودشمنی اور اذیت رسانی کا کردار سرزد ہو۔

ساری سرگرمیاں اندر کے جذبات کا عکاس ہوتی ہیں

یہ نکتہ سمجھنے کی ضرورت ہے کہ انسان کی ساری کی سرگرمیاں اندر کے احساسات وجذبات کی عکاس ہوتی ہیں۔ اگر آپ کا باطن انسانیت نوازی کے جذبات سے سرشار ہے، اگر آپ کے دل میں دوسروں کے ساتھ محبت موجود ہے، انسانیت کا درد غالب ہے۔ اور انسانوں کی بھلائی کا احساس موجود ہے تو اندر کے یہ پاکیزہ احساسات، بہتر کردار کی صورت میں ظاہر ہوکر، دوسروں کا دل جیتنے میں کامیاب ہوں گے اور ان کی خوشی اور سرور کا باعث بنیں گے۔ اگر ایسا نہیں ہے تو مصنوعی طور پر آپ کتنی ہی کوشش کریں کہ محبت ورواداری کا مظاہرہ ہو اور دوسروں کا دل آپ سے کشش محسوس کرے۔ یہ نہ صرف یہ کہ مشکل ہے، بلکہ دشوار تر ہے۔ مغربی معاشرہ نے اپنے لوگوں میں تربیت کے ذریعہ قومی وکاروباری اخلاق پیدا کرنے کی کوشش کی ہے، جو یقیناً ایک حد بہتر کردار ہے، لیکن چونکہ اس کردار میں باطن کی پاکیزہ بنیادوں پر تبدیلی اور تہذیب نفس کا عمل شامل نہیں ہے، اس لئے مغرب کا یہ قومی اور کاروباری اخلاق ایک حد تک ہی کارگر ہے۔ اس کردار سے انسانیت نوازی، محبت ورواداری کے جذبات فروغ پذیر نہیں ہوتے، اس لئے کہ ان کا دل انسانیت کے وسیع تر پاکیزہ جذبات سے خالی ہوتا ہے۔

اسم ذات کا ذکر اور مراقبہ افراد کے اندر کو بدل کر، انہیں پاکیزہ بنانے، اس طرح معاملات کو بہتر بنانے اور افراد سے معاملات میں بہتری کی صورت پیدا کرنے میں بھی فیصلہ کن کردار ادا کرتا ہے، اس لئے کہ اللہ کے انوار حسن کی شعائیں فرد کے اندر موجود غیظ وغضب، مفادات اور مادیت کے بتوں کو پاش پاش کرکے، ان میں بے نفسی، بے غرضی اور للھیت پیدا کردیتے ہیں اور انہیں انسانیت کے درد سے آشنا کردیتی ہیں۔

دل کی تبدیلی کی یہی مؤثر صورت ہے اور ظاہر ہے، دل کی تبدیلی سے فرد کی ساری زندگی اور اس کے احساسات کی ساری دنیا ازخود تبدیل ہوجاتی ہے۔ ذکر ومراقبہ کی اس سعادت کے باوجود اس کی طرف نہ آنا، اسے معمول نہ بنانا اور ذکر ومراقبہ کے حلقوں سے

اعراض کرنا، یہ اپنے ساتھ بدخواہی کرنا ہے۔ ایسی بدخواہی، جس سے زندگی میں سارے فساد ظہور پذیر ہوتے ہیں اور فرد وافراد کی زندگی زہر سے عبارت ہوجاتی ہے۔

مراقبہ فرد میں انسانیت کے حوالے سے
حساسیت پیدا کرنے کا ذریعہ

آج کل ہماری سرگرمیاں عام طور پر انسانوں کو پامال کرتے ہوئے، انسانیت کے عزت وشرف ووقار کو زک پہنچاتے ہوئے، زندگی کے میدان میں آگے بڑھنے کی سرگرمیاں ہیں۔ معاشی طور پر ایک دوسرے کو زیر کرنے اور جلد سے جلد مالدار بننے کی دوڑ نے انسان کو معاشی حیوان کے مقام پر لاکھڑا کیا ہے۔ زندگی کی دوڑ میں پیچھے رہ جانے والے افراد صبر وشکر کے ساتھ جدوجہد کرنے کی بجائے حیرانی وپریشانی کی تصویر بنے ہوئے نظر آتے ہے۔ غریبوں، مسکینوں اور محتاجوں کی پرساں حالی کا نظام ختم ہوکر رہ گیا ہے۔ جس دولت کے حصول کے لئے یہ ساری دوڑ شروع ہے، اس دولت کا جو حاصل ونتیجہ سامنے ہے، وہ مالداروں کی سنگ دلی، دولت پر سانپ بن کر بیٹھنے کا رجحان، غریب عزیز واقارب سے بے رحمی اور انہیں ان کی حالت زار پر رہنے دینے کی نفسیات، دولت سے مزید دولت جمع کرنے کے جنون، بڑھتی ہوئی اعصابی اور نفسیاتی بیماریاں، دولت کو عزت ووقار کا ذریعہ سمجھنے کی رَو، نیند کا اڑ جانا، بلڈ پریشر کا مریض ہوکر، اپنی زندگی کو خطرات میں ڈالنا، دوسروں کی رقم دبانے کے لئے مکروفریب کے حربے اختیار کرنا، چھوٹے سے چھوٹے معاملات کو بھی سلیقہ سے سرانجام دینے کی صلاحیت سے قاصر ہونا، ہر چیز کو مادی فوائد کے نقطہ نگاہ سے دیکھنا، وغیرہ، یہ ایسی بیماریاں ہیں، جو مالداروں کی زندگی کا حصہ بن چکی ہیں۔ یہ مالدار صنعتکار ہوں، یا تاجر، حکمراں ہوں یا سرکاری افسر، وکیل ہوں یا ڈاکٹر، تقریبا ہر مالدار، انسانی جوہروں سے بے بہری کی وجہ سے سنگ دلی، شقاوت قلبی اور دوسروں سے شاکی ہونے کی ان بیماریوں میں بڑی حد تک مبتلا ہے۔

یہ صورتحال ایسی ہے، جس نے معاشرہ کو بیمار معاشرہ اور فساد سے عبارت بنا دیا ہے۔ افراد کی اس زبون حالی کی وجہ سے معاشرہ کو، کسی بھی سطح پر یعنی شہری سطح سے لے کر قومی سطح تک کسی صحتمند تحریک شروع کرنے کی صلاحیت سے قاصر کر دیا ہے۔ اس لئے

تبدیلی' معاشرہ کا درد رکھنے والے افراد صدا دیتے دیتے تنہائی وبے بسی کی تصویر بن کر خون کے آنسو بہانے پر اکتفا کرنے پر مجبور ہیں۔

اس صورتحال کی تبدیلی میں اسم ذات کے مراقبہ کا اہتمام اہم کردار ادا کرسکتا ہے۔ اس لئے کہ، اللہ کے ذکر سے نفس کی خصوصیات اور اس کی پسند وناپسند میں بنیادی، جوہری اور فیصلہ کن تبدیلی واقع ہوتی ہے۔

معاشرے کے غریب، بے کس اور ذہنی، علمی اور عملی صلاحیتوں کے اعتبار سے کمزور افراد کا کچھ حصہ تو کسی نہ کسی حد تک ذکر وفکر کے حلقوں سے وابستہ ہے۔ جس سے کسی حد تک ان کی اپنی اصلاح کی صورت پیدا ہوجاتی ہے، لیکن ان کے دائرہ کار اور صلاحیتوں کے محدود ہوجانے کی وجہ سے وہ معاشرہ پر اثر انداز ہونے اور مؤثر افراد تک رسائی حاصل کرکے ان کے کردار کو بدلنے کا پیغام دینے سے قاصر ہیں۔

معاشرہ کی ہمہ جہتی سطح پر اصلاح کے لئے ضروری ہے کہ معاشرے کے مؤثر افراد اس نکتہ کو سمجھنے کی کوشش کریں کہ مادیت اور مادی زندگی کو ہر قیمت پر خوشحال بنانے اور دولت کے ڈھیر جمع کرنے پر مشتمل ان کی سرگرمیاں ان کے اپنے لئے، ان کی اولاد کے مستقبل کے لئے اور جس ملک سے ان سب کا مستقبل وابستہ ہے، ان سب کے لئے تباہ کن ہیں۔ اس لئے کہ روحانیت سے بے بہرہ خالی مادی سرگرمیاں انسانی معاشرہ کو درندوں کے معاشرہ میں تبدیل کرنے کا ذریعہ ہوتی ہیں۔ جہاں خونخوار درندے ایک دوسرے کو خون آلود کرنے میں مصروف رہتے ہیں۔

ذکر ومراقبہ ایسی چیز ہے، جو انسان کو اسفل السافلین سے اوپر اٹھاکر، ملکوتی دنیا میں لے جانے کا ذریعہ ہے۔ ذکر ومراقبہ، فرد وافراد میں اس احساس کو طاقتور بنا دیتا ہے کہ احترام انسانیت اور درد انسانیت جیسے جوہری اوصاف ہی انسانیت کا اصل سرمایہ ہیں۔

خیر الناس من ینفع الناس (لوگوں میں بہتر وہ ہے جو ان کے لئے نفع بخش ہے، جو انہیں فائدہ پہنچاتا ہے)۔

ذکر ومراقبہ افراد کے اس احساس کو فروزاں کردیتا ہے کہ احترام انسانیت اور درد انسانیت کے منافی سرگرمیاں ساری نیکیوں کو برباد کرنے کا موجب ہوتی ہیں، ایسا فرد اللہ کی مخلوق کو اذیت پہنچانے سے اس طرح ڈرتا ہے، جس طرح شیر سے ڈراجاتا ہے،

انسانیت کے حوالے سے یہی حساسیت انسان کا سرمایہ ہے۔ جدید مادی نظریات اور اس کی کھوکھ سے جنم لینے والی تہذیب نے انسان سے اس کا سب سے بڑا یہی سرمایہ چھین لیا ہے، جو انسانیت پر اس کا سب سے بڑا ظلم ہے۔

انسانیت کی ساری محرومیوں اور اسے درپیش ساری مصیبتوں سے بچاؤ کی واحد صورت یہ ہے کہ انسان کے مادی وجود پر اس کی روحانیت کو غالب کیا جائے، تاکہ وہ مادہ کی سرکش قوتوں کا کھلونہ بننے سے بچ سکے اور وہ انسانیت کی اصل شان اور اس کے وقار سے آشنا ہو سکے۔ محبوب حقیقی کے حسین ناموں کے تکرار بالخصوص اسم ذات کے تکرار سے جب معنوی حسن سے آشنائی ہوگی تو از خود انسانی درد سے بہرہ وری کی صلاحیت پیدا ہوتی جائے گی۔

مراقبہ

خوشی ولذت کے لازوال احساسات سے سرشاری کا ذریعہ

جس طرح شہد کی مٹھاس کو الفاظ میں بیان کرنے سے اس مٹھاس کی حلاوت سے لطف اندوز ہونا ممکن نہیں۔ اسی طرح مراقبہ اپنے پہلو میں حسن کا جو وافر خزینہ سمائے ہوئے ہے، اس کی اہمیت الفاظ کے بڑے سے بڑے ذخیرہ سے بھی اجاگر نہیں ہو سکتی۔ مراقبہ کی حلاوت سے زندگی تانبا کی کی جو صورت اختیار کرتی ہے، وہ ایسا مشاہداتی عمل ہے، جو خوش نصیبوں ہی کو حاصل ہو سکتا ہے۔ یہ ایسی حلاوت ہے، جس کے مقابلہ میں دنیا کی بادشاہی بھی ہیچ ہے، لیکن مراقبہ ایک مرحلاتی عمل ہے، مبتدی و متوسط سالک کے مراقبہ میں جہاں حلاوت ہے، وہاں شدید مشقت اور بے پناہ مجاہدے بھی ہیں، لیکن منتہی صوفی کا مراقبہ گویا سکینت وخوشی ولذت کی ایسی دنیا ہے، جس سے بڑھکر کوئی سکینت وخوشی ہو نہیں سکتی، دنیا میں اس سے بڑھکر خوشی کا تصور ممکن نہیں۔

صوفی کو انسانیت کے حوالے سے لاحق درد

مراقبہ، محض مراقبہ اور سکینت ہی نہیں ہے، بلکہ یہ مراقبہ صوفی کو انسانیت کے حوالے سے بھی بے چین و بے تاب کر دیتا ہے۔ صوفی کو یہ درد کھائے جاتا ہے کہ انسانیت محبوب حقیقی کی محبت سے ناآشنا ہو کر اس دنیا میں بھی محبوب کے جلال وعتاب کا شکار ہو کر،

مال و دولت کی گندگی کے ڈھیر پر فریفتگی کی مریض بن کر زندگی گزارتی ہے تو آخرت میں بھی وہ محبوب کے جلال وغضب کا نشانہ بنے گی۔

انسانیت کے المیہ پر صوفی کا ماتم کناں ہونا

انسانیت کے اس المیہ پر صوفی ماتم کناں ہوتا ہے، اس لئے محبوب حقیقی کی محبت کی دعوت دیتے ہوئے وہ بعض اوقات بے تابی کی ساری حدود پھلانگ جاتا ہے، اور زبان حال سے یہ کہہ رہا ہوتا ہے کہ کاش کہ اس کے پاس ایسا گر اور جوہر ہوتا، جس سے وہ لوگوں کو مادی دنیا اور عارضی دنیا کی محبت سے نکال کر ان کے دل کو مادی دنیا کی فریفتگی سے محبوب کی محبت میں تبدیل کر سکے، وہ جب ایسا کرنے میں ناکام ہوتا ہے، لوگ اس کے جذبات دل اور درد جگر کی نوعیت کو سمجھنے میں ناکام ہوتے ہیں تو وہ باکراہ قدرت کی منشا پر سر تسلیم خم کرنے لگتا ہے۔ تاہم اس کے دل سے محبوب کے سامنے یہ فریاد ضرور نکلتی ہے کہ وہ اپنے فضل خاص سے لوگوں کے دلوں کو نرم اور درد آشنا بنا دے، ان کے دل کو محبت کا پیام سننے اور سمجھنے کے لئے کھول دے۔

ذکر و مراقبہ

اسلامی تہذیب کی روح

جیسا کہ پہلے عرض کیا گیا ہے کہ اسلامی مراقبہ دوسرے مذاہب اور جدید مغربی طرز کے مراقبوں کی طرح محض فکری انتشار سے بچنے کا ذریعہ نہیں ہے۔ بلکہ اسلامی مراقبہ، مراقبہ کی ان ساری شکلوں سے جوہری طور پر مختلف ہے، اس لئے کہ مراقبہ کے اس تصور میں اللہ کے اسم ذات کا استحضار کر کے، اللہ کے انوار حسن کو جذب کرنے، ان انوار حسن کے ذریعہ نفس کا تزکیہ کرنے، اسے پاکیزہ بنانے اور اللہ اور اس کے رسول کے احکامات کی اطاعت میں مستعدی کا مظاہرہ کرنے کی کاوش ہوتی ہے۔

اس سے یہ نتیجہ اخذ کرنا بجا ہوگا کہ اسلامی مراقبہ، اسلامی تہذیب کی اصل اور اس کی روح ہے۔ اس مراقبہ سے فرد، اسلامی تہذیب کا پاکیزہ نمونہ بن کر سامنے آتا ہے۔ دراصل اسلامی مراقبہ، ذکر ہی کی اعلیٰ شکل ہے۔ ایک ذکر تو وہ ہے، جو زبان سے ادا کیا جائے۔ دوسرا ذکر وہ ہے، جس میں دل کی ساری قوتیں شامل ہو جائیں۔ جس سے اندر

میں موجود جذبات واحساسات کا تلاطم مدھم ہوجائے اور قل ان صلاتی ونسکی ومحیای ومماتی للہ رب العلمین کا منظر پیدا ہوجائے (یعنی کہو کہ بے شک میری نماز، میری قربانی، میری زندگی اور میرا موت سب اللہ رب العالمین کے لئے ہے)۔ مراقبہ کی کثرت فرد وافراد میں یہ استعداد پیدا کرنے کی پوری طرح صلاحیت رکھتی ہے، اس لئے کہ اسم ذات کی تجلی سے نفسی اور مادی قوتوں پر روحانی قوت غالب آنے لگتی ہے، روحانیت کے غلبہ سے فرد، مادی طور پر تہی دست ہونے کے باوجود خوشی ومسرت کے بے پناہ احساسات سے سرشار ہونے لگتا ہے۔ گویا اسے ساری دنیا کی دولت حاصل ہوگئی ہے۔

ذکر ومراقبہ، فرد و افراد میں محبوب حقیقی کے لئے فدائیت پیدا کرنے کا ذریعہ بھی ہے۔ ایسا فرد، قرآن وسنت کی تعلیمات پر عمل پیرا ہونے میں سب سے آگے ہوتا ہے، اگر اسے علم کی زیادہ مقدار نہ بھی حاصل ہو، تاہم وہ عمل کا غازی ہوتا ہے۔ وہ عمل صالحہ کے ذریعہ محبوب سے زیادہ سے زیادہ قرب حاصل کرنے کے لئے کوشاں ہوتا ہے۔ اس لئے ذکر ومراقبہ کو اسلامی شریعت کی روح قرار دینا صحیح ہوگا۔ **لقد کان لکم فی رسول اللہ اسوہ حسنۃ لمن کان یرجواللہ والیوم الاخر وذکر اللہ کثیرا** (بے شک تمہارے لئے رسول اللہ ﷺ کی زندگی بہتر نمونہ ہے۔ ان کے لئے جو آخرت کے دن اللہ سے رجوع ہونے کی امید رکھتے ہیں اور جو کثرت سے اللہ کا ذکر کرتے ہیں)۔

آج کے دور کے بزرگوں کے بارے میں اشکال اور اس کا جواب

ایک اہم سوال جو جدید علمی حلقوں میں اہل تصوف بالخصوص بزرگوں کے بارے میں پیدا ہوتا ہے، جسے یہاں زیر بحث لانا ضروری ہے، وہ یہ ہے کہ جدید دور کے بزرگوں کا قابل ذکر طبقہ ایسا ہے، جو دولت سے کھیلتا ہے۔ بنگلوں، گاڑیوں اور بینک بیلنس کے معاملہ میں وہ سرمائیداروں سے کسی صورت کم نہیں۔ مریدوں کی بہتات ہے اور ان کے مریدوں کا دعویٰ ہے کہ انہیں ایسے بزرگوں سے بہت فیض ملتا ہے اور ان کی روحانی تشنگی دور ہوتی ہے۔ آخر یہ کیا ہے اور اس کی توجیہ کیا ہے؟

اس مختصر مقالہ میں اس بحث کے سارے پہلوؤں کو پیش کرنا تو دشوار ہے، لیکن

دو چار اہم باتیں پیش کرنا ضروری سمجھتے ہیں۔

پہلی بات تو یہ ہے کہ جو بزرگ ذکر وفکر کے صبر آزما مجاہدوں کے ذریعہ نفس کو بڑی حد تک مات دینے میں کامیاب ہوتے ہیں۔ (جسے اصطلاح میں فنا سے بقا کا مقام کہا جاتا ہے) حاصل ہوتا ہے، ایسے بزرگوں کا دل دنیا سے کشش محسوس کرنے کی بجائے دنیا سے مستغنی ہوتا ہے۔ تاہم اس طرح کے بزرگوں کو بھی خلافت کی اجازت دینے میں یہ نکتہ اور پہلو شامل ہوتا ہے کہ وہ سرمائیداروں اور مالداروں سے احتیاط کا مظاہرہ کریں گے۔ اگر انہوں نے اس اصول کی خلاف ورزی کی تو اس کی سزا کے طور پر وہ دنیا کے اثرات بد سے متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکیں گے۔

اس سلسلہ میں قرآن کی وہ آیت بہت اہم اور آنکھیں کھولنے کے لئے کافی ہے جس میں حضرت موسیٰ علیہ السلام سے فرمایا جا رہا ہے کہ، "**فلا یصدنک عنھا من لایومن بھا واتبع ھوٰہ فتردیٰ**" (پس ایسا نہ ہو کہ جو شخص آخرت کو نہیں مانتا اور خواہشات کا پیروکار ہے وہ کہیں تمہیں اس سے یعنی آخرت سے دور نہ کردے)

اس لئے حقیقی بزرگ اس معاملہ میں بہت زیادہ محتاط ہوتے ہیں، اس لئے کہ وہ بیس پچیس سال تک نفس کی حیرت انگیز قوتوں کے مشاہدہ کے عمل سے گزر چکے ہوتے ہیں۔ چنانچہ روحانی استفادہ کے لئے آنے والے مالداروں سے وہ دوستانہ مراسم استوار کرنے میں محتاط ہوتے ہیں۔ البتہ موجودہ دور میں بزرگی و درویشی کے نام پر دولت کے جو مظاہر ہو رہے ہیں، وہ اصل میں یا تو درگاہی بزرگ ہوتے ہیں۔ جنہیں خاندان میں ورثہ کے طور پر جائداد اور مرید ملتے ہیں، بالکل ایسے، جیسے پہلے بادشاہت اور اب سیاست ورثہ کے طور پر باپ سے اولاد میں منتقل ہو رہی ہے۔ اس طرح کے پیر روایتی پیر ہوتے ہیں، وہ فقر و درویشی کی لذت سے آشنا نہیں ہوتے۔

البتہ اس طرح کے گدی نشینوں سے مریدوں کو جو فیض ملتا ہے، اس کی نوعیت دو طرح کی ہوتی ہے۔ ایک یہ کہ ان کے خاندان کے بڑے بزرگوں سے محبت کے نتیجہ میں مریدوں کو روحانی وراثت کے طور پر کچھ فیض ملتا ہے جو بہتر کیفیات کی صورت میں ہوتی ہے، لیکن اس فیض سے تربیت نہیں ہوتی اس فیض کی دوسری نوعیت یہ ہوتی ہے کہ یہ گدی نشین صاحب، ذکر وفکر کے کچھ نہ کچھ حلقوں میں تو شریک رہے ہیں۔ اس لئے ابتدائی

قائدہ اور پہلی کلاس کے حامل طلبہ کو وہ اسباق پڑھانے کی صلاحیت ضرور رکھتے ہیں۔ البتہ جو راہ سلوک میں قابل ذکر حد تک چلے ہی نہ ہوں۔ وہ مریدوں کو آگے کے مراحل طے کیسے کرا سکتے ہیں۔ اس لئے اس طرح کے گدی نشینوں کے فیض کی نوعیت وقتی اور ہنگامی کیفیات سے زیادہ نہیں ہوتی۔ وہ مریدوں کی اسلامی بنیادوں پر تربیت کے عمل سے تو سرے سے قاصر ہوتے ہیں۔

دولت اور دولتمندوں کے بارے میں اہل اللہ کا جو رویہ رہا ہے، اس کا اندازہ ذیل میں پیش کے گئے دو واقعات سے لگایا جا سکتا ہے۔

حضرت بہاؤ الدین زکریاؒ کے بارے میں آتا ہے کہ ان کے پاس دولت وافر مقدار میں موجود تھی، لیکن ان کی اپنی ذاتی زندگی درویشی سے عبارت تھی۔ وہ دنیا سے استفادہ کرنے کی بجائے اللہ کے بے کس بندوں پر دولت خرچ کرتے تھے۔ ان کے وصال کے بعد جب ان کے فرزند ارجمند حضرت صدر الدین جانشین ہوئے تو انہوں نے حکم دیا کہ دولت کے یہ سارے ڈھیر ختم کردیئے جائیں۔ خانقاہ، دولت سے بالکل خالی ہوجائے۔ خلفاء نے کہا کہ حضرت، آپ کے والد محترم جیسا عظیم بزرگ دولت رکھ سکتا ہے تو آپ ایسا کیوں نہیں کر سکتے۔ فرمایا کہ میرے والد صاحب کے پاس سانپ کے زہر کو نکالنے کا منتر موجود تھا، جو میرے پاس موجود نہیں۔

دوسرا واقعہ حضرت عبدالوہاب شعرانیؒ کی کتاب ''ہم سے عہد لیا گیا'' سے ماخوذ ہے، جو اس طرح ہے۔

منقول ہے کہ ایک شخص اولیاء بغداد میں سے لوگوں کو پانی پلایا کرتا تھا اور جو بیمار اس (کے ہاتھ سے پانی پی لیتا، وہ فوراً تندرست ہوجاتا۔ یہ خبر خلیفہ کو پہونچی تو وہ اس کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا کہ میری خواہش ہے کہ آپ ہمارے گھر (محل) میں پانی بھرا کریں (اور میرے محل والوں کو پانی پلایا کریں) اس نے شیخ کی اس قدر خوشامد کی کہ وہ (بیچارہ راضی ہوگیا اور) خلیفہ کے محل میں آگیا اور محل شاہی کے سب آدمی اس کے قدم کو بابرکت سمجھنے لگے اور اس کے نام کی قسمیں کھانے لگے، پھر (ایسا اتفاق ہوا کہ) خلیفہ کی ایک باندی کا ہار جواہرات کا چوری ہوگیا اور اس نے کہا کہ سوائے اس سقے کے (جو محل میں پانی بھرتا ہے) اور کسی نے میرا ہار نہیں لیا، خلیفہ کو یہ بات گراں گذری اور اس

نے باندی سے کہا کہ تو مجھ سے جو چاہے لے لے، لیکن اس بزرگ کا نام برائی سے نہ لے۔ باندی نے کہا، اچھا، وہ مصحف عثمانی پر (ہاتھ رکھ کر) قسم کھالے (پھر میں اس کا نام نہ لوں گی) خلیفہ کو یہ بات بھی گراں گذری، مگر اس نے لطافت کے ساتھ شیخ کو اس پر آمادہ کرنا چاہا اور وزیر کو اس کے پاس بھیجا، وزیر نے بہت نرمی سے یہ بات عرض کی اور شیخ نے قسم کھانا منظور کرلیا، چنانچہ اس نے (مصحف عثمانی پر ہاتھ رکھ کر) قسم کھائی تو وہ اسی وقت اندھا ہوگیا۔

بغداد میں اس کا شور برپا ہوگیا کہ شیخ نے جھوٹی قسم کھائی تھی، اس لئے اندھا ہوگیا۔ شیخ خاموش رہا اور کچھ نہ بولا۔ پھر کچھ دنوں کے بعد اس باندی کو سخت مرض پڑا اور کوئی دوا کارگر نہ ہوئی، اتفاق سے ایک حاذق طبیب آیا اور اس نے (مور کا دل تجویز کیا اور) کہا کہ اس کو مور کا دل کھلاؤ، اچھی ہوجائی گی، چنانچہ محل شاہی کے موروں میں سے تین مور ذبح کئے گئے تو ایک مور کے پیٹ میں سے ہار مل گیا۔ اب تو بزرگ کی برائت مشہور ہوگئی اور اس کی نابینائی بھی جاتی رہی (فوراً بینا ہوگیا) خلیفہ اس کے قدموں میں جاگرا اور کہا کہ ہماری خطا معاف کردیجئے، شیخ نے کہا کہ میں آپ کو اس شرط پر معاف کرتا ہوں کہ مجھے ایک اونٹ پر سوار کرکے میرے پیچھے ڈھنڈورا پٹواؤ اور بغداد کی گلیوں میں یہ منادی کراؤ کہ جو شخص ناجنسوں کی صحبت صدق نیت اور تقویٰ کے ساتھ بھی اختیار کرے، اس کی یہی سزا ہے اور بدتر سزا ہے۔

میں کہتا ہوں کہ جو شخص بغیر تقویٰ کے ناجنسوں کی صحبت اختیار کرے اس کا تو کیا حال ہوگا (جب صدق وتقویٰ کے ساتھ یہ سزا ملتی ہے) پس جو شخص بڑے درجہ کے لوگوں سے میل جول کرے، اسے انجام بد سے ڈرنا چاہئے اور جس کو شک ہو وہ تجربہ کرکے دیکھ لے۔

ہاں اگر کسی کو یہ یقین ہو کہ (امراء کے ساتھ میل جول رکھنے سے) مظالم اور رشوت ستانی کے بند کرنے میں اور غریبوں کی فریاد رسی کرنے میں اس کی شفاعت قبول ہوگی تو (اس مصلحت سے قرب امراء جائز ہے اور) اس مصلحت سے وہ تعلقات رکھ سکتا ہے اور (ایسے شخص کو چاہئے کہ) ان کے ناجائز افعال پر انکار بھی کرتا رہے، جو اس کے مشاہدہ کے سامنے آئیں، گو یہ انکار صرف دل ہی سے ہو (کہ یہ ادنی درجہ بغض فی اللہ کا

ہے۔ (ہم سے عہد لیا گیا، صفحہ ۴۷۲-۴۷۳)

ذکر ومراقبہ
کے لئے ذہنی سطح کی بہتری کی ضرورت
متحرک افراد کے غور وفکر کے لئے

ذکر ومراقبہ کی دنیا میں ذہنی سطح کی بہتری اہم حیثیت رکھتی ہے۔ اگر طالب کی ذہنی نشوونما اس انداز سے ہوئی ہے، جس میں اسلامی شریعت سے زیادہ کشف اور باطنی مشاہدوں کو فیصلہ کن اہمیت حاصل ہے اور بزرگی کا معیار ہی دوسری دنیا کے مشاہدات بن گئے ہیں۔ یا طالب اگر حق وصداقت کا معیار ہی بزرگ کو سمجھنے لگتا ہے، سارے دینی علوم میں اس کی رہنمائی ہی کو کامل سمجھنے لگتا ہے یا طالب، امت کے دوسرے گروہوں کے ہاں موجود خیر وصداقت کے اجزا کو سمجھنے سے قاصر ہے تو اس طرح کی صورتحال میں ذکر وفکر کے مجاہدوں سے اس کے نفس کی اصلاح تو قابل ذکر حد تک ہوجائے گی، لیکن پہلے سے موجود ذہنی سطح کی صحیح اور متوازن ذہنی نشوونما کی صورت کا پیدا ہونا اور دائراتی خولوں سے بلند ہوکر، امت کو امت کی حیثیت سے دیکھنا اس کے لئے دشوار ہوگا، اس لئے کہ پہلے سے بنی ہوئی ذہنی ساخت کی تبدیلی، بہتر ذہنی تربیت کے نتیجہ میں ہوتی ہے۔

اگر طالب کو ایسے بزرگ کی صحبت حاصل ہوئی اور ایسا روحانی ماحول حاصل ہوا ہے، جہاں بہتر اور متوازن ذہن سازی کی صورت موجود نہیں۔ جہاں کشف ہی کو ریاضتوں کا معراج سمجھا جاتا ہے۔ گفتگو کا مرکزی موضوع ہر پھر یہی ہوتا ہے یا دوسرے بزرگوں اور دوسری جماعتوں کے ذکر کے وقت ان کی مکمل تردید اور ان کی اسلامیت کو مشکوک بنانے کی ذہن سازی ہوتی ہے تو اس طرح کی صورتحال میں طالب کی روحانی تربیت کی تو صورت پیدا ہوتی جائے گی اور تہذیب نفس بھی ہوتی جائے گی، لیکن صحیح ذہنی تربیت کے فقدان کی وجہ سے اس کی ذہنی تربیت میں غیر معمولی نقائص رہ جائیں گے، جس کی وجہ سے وہ امت کے وسیع تر دائرہ کی بجائے محدود دائرہ میں مقید ہوجائے گا۔

ذکر ومراقبہ کے موجودہ حلقوں کی ذہنی سطح کی کمی اور ان حلقوں سے ملت اسلامیہ کے وسیع تر ذہن کی نشوونما کے جس فقدان کی ہمیں عام طور پر شکوہ ہے، وہ یہی کمی ہے۔

ذکر وفکر کے حلقوں میں اس نقص کا ایک بڑا سبب یہ ہے کہ دور جدید کی علمی اور نظریاتی صورتحال کو سمجھنے والے باصلاحیت اور ذہین طبقات کا اس طرف رجوع نہ ہونے کے برابر ہے، جس کا ایک بڑا نقصان یہ ہوا ہے کہ ملت اسلامیہ کو اس وقت جو ہمہ جہتی چیلنج درپیش ہے، اس چیلنج سے عہدہ برآ ہونے کے لئے تہذیب نفس اور ضبط نفس کے حامل ذہین، باصلاحیت اور مختلف علوم وفنون کے ماہر افراد دستیاب نہیں، تہذیب نفس سے محروم ماہرین کا المیہ یہ ہے کہ وہ معاشرہ کی بہتر تعمیر تو دور کی بات ہے، وہ خود مادی تہذیب کا حصہ بن کر رہ گئے ہیں۔

معاشرہ میں اسلامی تحرک برپا کرنے کی صورت

اللہ کی محبت کی دنیا سے معاشرہ کو اسلامی نقطہ نگاہ سے مطلوبہ افراد کے مہیا نہ ہونے کا ایک ہی بنیادی سبب ہے، وہ یہ کہ ملت کا احساس رکھنے والے باصلاحیت افراد کی اکثریت تصوف واہل تصوف کو پرانے دور کی یادگار چیزوں سے زیادہ حیثیت دینے کے لئے تیار نہیں اور وہ یا تو باطنی امراض کی اصلاح کے لئے معالجوں کی ضرورت واہمیت کی قائل نہیں یا پھر مادیت میں اتنی مستغرق ہے کہ اسے مادی دنیا سے اوپر اٹھکر، سرے سے اپنی روحانیت، تہذیب نفس اور آخرت میں دائمی زندگی کی نجات کی فکر ہی لاحق نہیں۔

اہل اللہ کی طرف عام طور پر جس ذہنی سطح کے لوگوں کا رجوع ہے، اس ذہنی سطح کے لوگ معاشرہ کو اپنی باطنی خرابیوں سے بچانے کے معاملہ میں تو مفید اور کارآمد ہیں۔ لیکن علم، ذہانت، صلاحیتوں کی کمی اور حالات حاضرہ سے غیر آہنگ ذہنی سطح کی وجہ سے وہ معاشرہ پر اثر انداز ہونے اور مادیت کے بڑھتے ہوئے چیلنج کے مقابلہ سے قاصر ہیں۔

معاشرہ میں اسلامی تحرک اور ہلچل برپا کرنے کے لئے ضروری ہے کہ ملت کے ذہین اور باصلاحیت افراد اس طرف رجوع ہوں اور وہ اپنے باطن کی تعمیر اور اللہ کے ذکر کے خزینہ سے بہرہ وری کے کام کو ترجیح دے کر، اللہ کی قوت کو اپنے ساتھ ملاکر باطل سے صف آرائی کی راہ اختیار کریں۔ اس کے بعد اس قرآنی وعدہ کی تکمیل کی صورت پیدا ہوگی ان تنصر اللہ ینصر کم ویثبت اقدامکم (اگر تم اللہ کی مدد کروگے تو اللہ تمہاری مدد کرے گا مدد کرے گا اور تمہیں ثابت قدم رکھے گا)۔

یہ شکایت بے جا ہے کہ معاشرہ میں گروہی وجماعتی دائروں سے بلند درویش صفت اور دنیا سے مستغنی اہل اللہ موجود نہیں۔ یہ اللہ کی سنت ہے کہ وہ اس طرح کے مربیوں

ومزکیوں کا سلسلہ قیامت تک برقرار رکھے گا، اب بھی معاشرہ میں ایسی شخصیتیں موجود ہیں، لیکن چونکہ وہ پبلسٹی کے مروجہ ذرائع اور شہرت ونام آوری اور پیری مریدی کے روایتی سسٹم سے طبعی مناسبت نہیں رکھتے، اور موجودہ دور کے مادی انسان سے اسے یہ بھی خطرہ لاحق ہے کہ کہیں وہ خود اسے دنیا داری کی طرف لانے کا ذریعہ نہ بن جائے، اس لئے درویش صفت اور خدا مست اہل اللہ اپنے آپ کو بچانے کی فکر اور اللہ کی محبت کے حقیقی طالبوں کے انتظار کے فکر میں گوشہ نشیں ہیں۔ انہیں یہ شکایت لاحق ہے کہ اللہ کی محبت کے حقیقی طالب دستیاب نہیں۔ البتہ ایسے طالب ضرور ملتے ہیں، جو خدا کے ساتھ ساتھ نفس اور مادیت دونوں کی پوجا کرنے کا مزاج رکھتے ہوں، وہ اللہ کے لئے یکسو ہوکر قابل ذکر حد تک راہ سلوک طے کرنے کے لئے تیار نہیں۔ معاشرہ کی یہ المناک صورتحال درویش خدا مستوں کو خون کے آنسو بہانے پر مجبور کرتی ہے۔

ذکر ومراقبہ کے طالب کو درپیش الجھنیں اور ان کے حل کی صورت

مراقبہ کا عمل مشکل ضرور ہے البتہ اتنا مشکل بھی نہیں، لیکن نفس، مراقبہ سے فرار کے ہزاروں بہانے تلاش کرتا ہے اور چند دنوں کی کاوش سے جب ذہن اور دل مراقبہ کے لئے یکسو نہیں ہوتے تو فرد نفس کی اکساہٹ سے مراقبہ کی مشقیں چھوڑ دیتا ہے، عذر یہ ہوتا ہے کہ ساری کوششوں کے باوجود یکسوئی پیدا نہیں ہوتی اور خیالات ادھر ادھر بھٹکنے لگتے ہیں، اور خیالات کی بھٹکاوٹ کسی صورت دور ہونے نہیں پاتی۔ مراقبہ سے دستبرداری اختیار کرنے یا راہ مراقبہ میں آگے نہ بڑھنے کا یہ عذر اور بہانہ بالکل بے جا ہے، اس لئے کہ ہر نئے کام کی ابتدا میں مشکلات تو ہوتی ہی ہیں، کسی بھی علم وفن میں آسانی سے مہارت حاصل نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر کو بہتر ڈاکٹر بننے کے لئے برسوں تک پتے ماری سے کام لینا پڑتا ہے۔ مراقبہ، جس سے نفسی قوتوں پر فتحیابی حاصل ہوتی ہے اور جو دین ودنیا کی جملہ سعادتوں کا ذریعہ ہے، اس کی دشواریاں یقیناً دوسرے علوم وفنون سے کچھ زیادہ ہیں۔ لیکن روحانی استاد کی صحبت سے اس مشکل عمل میں دوچار ماہ کے اندر ہی سہولت پیدا ہونے لگتی ہے۔ البتہ مراقبہ کا عمل باقائدہ رواں دواں ہوجائے اور اس کے لئے جبر کے بغیر دل از خود آمادہ

ہوجائے اور بیٹھتے ہی خیال کا ارتکاز از خود اسم ذات کی طرف ہوجائے اور دل خوشی و مسرت سے سرشار ہونے لگے، اس کے لئے غیر معمولی مجاہدوں اور بہت زیادہ صحبت کی ضرورت ہے۔

طالب کو حاصل ہونے والے بعض تجربات ومشاہدے

موجودہ مصروفیات کے دور میں اگر صبح وشام کے اوقات میں دس دس منٹ کے مراقبہ کی مشق پختہ ہوجائے تو سال دو سال میں امید کی جاسکتی ہے کہ مراقبہ میں فکری انتشار کم سے کم ہوجائے گا اور دل، کیفیاتِ سرور سے لبریز ہوجائے گا اور مراقبہ کے دورانیہ میں مزید اضافہ ہوتا جائے گا۔ تاہم اس عرصہ میں سالک کو بہت سارے تجربات و مشاہدات سے دوچار ہونا پڑے گا۔ ایک تجربہ یہ ہوگا کہ روحانی استاد کی صحبت میں جو مراقبہ ہوتا ہے، وہ تنہا مراقبہ سے کئی گنا زیادہ افادیت کا حامل ہوتا ہے۔ دوسرا تجربہ یہ ہوتا ہے کہ سالک کا دل غیروں سے یعنی اللہ کی محبت کے رازوں سے نا آشنا افراد سے نامونس سا ہوجاتا ہے۔ تیسرا تجربہ یہ ہوتا ہے کہ روحانی استاد کی صحبت کے لئے بے چینی پیدا ہوتی ہے اور دل و روح اس کی شدید طلب محسوس کرنے لگتے ہیں۔ ان کی صحبت سے غیر معمولی تسکین ہونے لگتی ہے اور مدھم ہونے والی ساری کیفیات از سر نو بحال ہونے لگتی ہیں اور مراقبہ کے لئے ذوق وشوق کی حالت پیدا ہونے لگتی ہے۔ نیز روحانی استاد کی صحبت اور ان سے رابطہ میں جتنی تاخیر ہوتی جاتی ہے، اسی مناسبت سے قلبی اضطراب میں اضافہ کے ساتھ ساتھ یا تو مراقبہ وذکر میں لذت کی کیفیت کم ہوجاتی ہے یا پھر مراقبہ بے ذوقی اور محض عادت پوری کرنے کی خاطر ہوتا ہے اور اس میں ذوق وشوق نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔

سالک کا سارا سفر احساسات کے ذریعہ ہوتا ہے، اس کی کیفیات واحساسات میں ادل بدل بہت زیادہ ہوتا ہے۔ اس نے جس معنوی اور حقیقی زندگی کا آغاز کیا ہوتا ہے، وہ متقاضی ہوتی ہیں کہ اس کی کیفیات ہمہ وقت پاکیزہ رہیں، جب کہ موجودہ مادیت پرست معاشرہ میں ایسا ہونا دشوار ہوتا ہے۔ ویسے بھی مبتدی طالب زیادہ تر محبوب کے جلالی و جمالی صفات کے عکس میں رہنے لگتا ہے، جس سے اس کی کیفیات بڑی حد تک بدلتی رہتی ہیں۔ خوشی ومسرت ہوتی ہے تو وہ بھی بہت زیادہ ہوتی ہے اور رنج وغم ہوتا ہے تو وہ بھی غیر

معمولی ہوتا ہے۔ یہ اس بات کی علامت ہوتا ہے کہ طالب کا سفر جاری ہے، اس لئے کہ نفس کی قوت ایسی ہے، جس کی اصلاح محبوب کے جلالی صفات کے عکس کے بغیر نہیں ہوسکتی۔ نفس کی انانیت اور اس کے بت کدے کو توڑنے اور نفس امارہ کو نفس مطمئنہ تک رسائی کے لئے طالب کو عرصہ تک محبوب کے شان جلال کے عکس سے گزرنا پڑتا ہے اور اس کے لئے طالب کو تیار ہونا پڑے گا۔ ان مراحل سے گزرے بغیر طالب کے لئے نفس کا ہمالیہ پہاڑ طے کرکے، بہتر انسان، پاکیزہ انسان، درد آشنا انسان، اللہ کے لئے جینے اور اللہ کے لئے مرنے کی آرزو حوصلہ رکھنے والے انسان کی تشکیل و تیاری مشکل ہی نہیں، بہت زیادہ دشوار ہے۔

طالب کے لئے اضطراب سے بچنے کی صورتیں

مبتدی ومتوسط طالب کی قبض و بے چینی کی حالت میں کمی کی دو صورتیں ہیں۔ ایک یہ کہ وہ محبت سے آشنا افراد کی صحبت کے معاشرہ میں رہنے کی کوشش کرے، اس ماحول سے حتی الامکان باہر جانے سے بچنے کی کوشش کرے۔ اس لئے کہ اس ماحول سے نکلنے سے جب نفس پرست افراد کے قلب کی منفی شعائیں اس کے دل پر پڑتی ہیں تو چونکہ دل و نفس میں مزاحمت کی قوت موجود نہیں، ذکر کا وافر ذخیرہ اور اس کا نور بڑی مقدار میں موجود نہیں، اس لئے دل ان منفی شعاؤں اور ظلمات سے تاریک ہونے لگتا ہے اور سالک کا اضطراب قابل رحم ہونے لگتا ہے۔

قبض و بے چینی کو دور کرنے کی دوسری صورت ذکر ومراقبہ کے دورانیہ کو بڑھانے کی ہے۔

گناہوں کے ظلمات سے ہونے والا اضطراب

قبض کی ایک قسم گناہوں کی ظلمات (وتاریکی) کی صورت میں ہوتا ہے، جس سے سالک شدید گھٹن اور جھنجلاہٹ کا شکار ہوجاتا ہے اور اس کے دل پر قیامت سے پہلے قیامت کا منظر طاری ہونے لگتا ہے، اس طرح کے گناہوں میں خود نمائی، گلا، غیبت، دوسروں پر بے جا تنقید (جو خود نمائی ہی کی ایک شکل ہوتی ہے) غیر محرم عورتوں کو دیکھنا، نماز میں سستی، دوسروں کے حق غصب کرنا، جھوٹ بولنا وغیرہ جیسے گناہ ہوسکتے ہیں۔ اس طرح کے گناہوں سے جو قبض، گھٹن اور بے چینی ہوتی ہے، وہ بہت زیادہ ہوتی ہے۔ یہ

دراصل طالب کو اس گناہ کی ملنے والی سزا ہوتی ہے، کچھ دیر کے لئے اس کی ساری کیفیات سلب کرکے سزا دیکر، اسے معاف کردیا جاتا ہے اور کیفیات بحال کردی جاتی ہیں۔

نفس کو مطیع کرنے کے حوالے سے طالب کی فکرمندی

طالب کو ایک بڑی پریشانی اور فکرمندی جو لاحق ہوتی ہے، وہ یہ ہے کہ نفس کو مطیع کرنے کی وہ جتنی کوشش کرتا ہے، نفس کی سرکشی میں اسی مناسبت سے تیزی ہو جاتی ہے اور اسلامی شریعت پر عمل کرنے اور دل و زبان اور آنکھوں پر قابو پانے میں اسے سخت مشکلات درپیش ہونے لگتی ہیں۔ اس سے بعض اوقات وہ یہ باور کرنے لگتا ہے کہ اس کی اصلاح ناممکن ہے نیز وہ دربار الٰہی سے ٹھکرایا ہوا ہے اور راندہ درگاہ ہے یہ بڑی غلط فہمی ہوتی ہے جس میں مبتدی ومتوسط طالب دوچار ہوجاتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ اللہ کے طالب، معاشرہ کی کریم ہوتے ہیں اور ان سے بڑھکر خوش نصیب اور کون ہوسکتا ہے۔ اس لئے کہ وہ نفسی قوتوں پر فتحیابی حاصل کرنے کی راہ پر گامزن ہیں۔ انہیں یہ نکتہ سمجھنا چاہئے کہ وہ نفس کے ساتھ حالت جنگ میں مصروف ہیں۔ کفار سے قتال وجہاد تو وقتی نوعیت کا ہوتا ہے۔ دو وچار دن یا چند ہفتوں کی لڑائی میں فیصلہ ہوجاتا ہے۔ فرد یا تو شہید ہوجاتا ہے یا غازی، لیکن اللہ کا طالب تو برسوں تک نفس کے ساتھ شدید حالت جنگ میں رہ کر، اس کی باگ مکمل طور پر اللہ کے سپرد کرنے کی راہ پر گامزن ہوتا ہے۔ نفس کے ساتھ معرکہ آرائی کے کام کو حضور کریم ﷺ نے جہاد اکبر قرار دیا ہے۔ مزید فرمایا ہے کہ دانا وہ ہے، جو اپنے نفس کا محاسبہ کرے۔ آپ کا یہ بھی فرمان ہے کہ دنیا میں جتنے بھی معبودوں کی پرستش کی گئی ہے، ان میں سب سے زیادہ مبغوض خواہشات (نفسانی) ہیں۔ نفس کے خلاف معرکہ آرائی کی حالت میں طالب کو روزانہ از سرنو مقابلہ کے لئے تیار رہنے کے لئے ذکر ومراقبہ کے خزانہ کی ضرورت لاحق ہوتی ہے، جس دن ذکر ومراقبہ میں وقفہ ہوگا یا اس کا دورانیہ کم ہوگا، اس دن طالب کے ساتھ تین حالتوں میں سے کوئی حالت ضرور درپیش ہوگی، یا تو اس کے ساتھ کوئی حادثہ ہوگا، جس سے اسے جسمانی نقصان و دلی نقصان ہوگا۔ یا وہ غصہ سے بے قابو ہوجائے گا اور اپنے متعلقین کو کوسنے لگے گا یا پھر وہ جذبۂ شہوت سے مغلوب ہوجائے گا۔

نفسی قوتوں سے مقابلہ کرکے انہیں اللہ و رسول کی اطاعت میں دینے کا کام دین

کے مقاصد میں شامل ہے۔ دین کے سارے کام تہذیب نفس کے اس کام سے وابستہ ہیں۔ اس لئے اس راہ میں طالب کو جو بھی دشواریاں اور مشکلات درپیش ہوں، ان کا ہمت و حوصلہ کے ساتھ مقابلہ کرنا، ایمان کے تقاضوں میں شامل ہے۔ شروع میں یہ ہوگا کہ روزمرہ زندگی میں کئی بار نفس کی قوتیں طالب پر غالب ہوں گی۔ طالب کی کوشش کے باوجود اس سے کثرت گوئی اور نماز میں سستی جیسے گناہ سرزد ہوں گے۔ "وانها لكبيرة الاعلى الخاشعين" نماز بھاری چیز ہے، مگر جو خشیت اختیار کرنے والے ہیں۔ (ان کے لئے آسان ہے)۔

مراقبہ کا ملکہ کیسے مستحکم ہو؟

سوال کا جواب

جس ذکر ومراقبہ سے دین ودنیا کی اتنی سعادتیں وابستہ ہوں اور جو مراقبہ فرد کے سارے ارمانوں اور جذبات کی تسکیں کا ذریعہ ہو، اس مراقبہ کے لئے جسم وجان کی اگر ساری توانائیاں بھی صرف ہوں تو سستا سودا ہے، ضرورت طلب کی ہے۔ اگر فرد میں اللہ سے یکسو ہوجانے اور اس کے انوار حسن سے فیضیاب ہونے کی حقیقی طلب موجود ہے تو پھر اللہ کی طرف سے ازخود اس کے راستے نکل آتے ہیں اور حقیقی صاحب دل شخصیت سے بھی تعلق کی صورت پیدا ہوجاتی ہے۔ بلکہ بزرگوں نے تو یہاں تک لکھا ہے کہ سچی طلب پیدا ہوجائے تو اہل اللہ کی طرف سے خود آکر رہنمائی کرنے کی صورت پیدا ہوجاتی ہے۔

ہمارا روزمرہ تجربہ ہے کہ ہمیں جس چیز کی ضرورت لاحق ہوتی ہے، وہ چیز گاہک کو بیچنے والا، گھر پر آکر پہنچا دیتا ہے۔ بدقسمتی سے اس دور میں طلب مفقود ہوگئی ہے۔ اگر کسی حد تک طلب موجود بھی ہے تو وہ اضطراب کی حد تک موجود نہیں۔ فرد چاہتا ہے کہ دنیا کمانے کی اس کی جدوجہد میں کوئی فرق واقع نہ ہو۔ وہ اگر دنیا کے لئے بارہ گھنٹے صرف کرتا ہے تو ذکر ومراقبہ اور صاحبان دل سے رابطہ کے لئے اس وقت کا دوچار فی صد حصہ بھی صرف کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا۔ اس طرح کی صورتحال میں مراقبہ کی سعادتیں حاصل ہوسکیں، اس کا ملکہ مستحکم ہوسکے، اور کیفیات کے زیروزبر ہونے میں کمی واقع ہو اور صبر کے ساتھ ہر طرح کے حالات کے مقابلہ کی صورت پیدا ہو۔ کیفیت اشتعال میں کمی

واقع ہو اور دوسروں کے قصوروں کو معاف کرنے، بلکہ ان کے قصوروں کو اپنی طرف منسوب کرنے یعنی اپنے آپ کو قصور وار سمجھنے کا احساس راسخ ہونے لگے، مراقبہ کی ان ساری سعادتوں کا تعلق مراقبہ کے روزانہ کے ایک گھنٹہ تک کے ملکہ کے استحکام سے ہے اور اس دوراں پانچ دس منٹ کا جو بھی فارغ وقت مل سکے، اس میں بھی متوجہ الی اللہ ہونے کی طرف راغبت ہونے سے ہے۔

ایک گھنٹہ کے مراقبہ کی عادت مستحکم ہونے کے لئے بہت زیادہ پاپڑ بیلنے پڑتے ہیں۔ صاحبان دل سے مسلسل رابطہ رکھنے کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔ تاکہ ان کے دل کی شعائیں منتقل ہوکر، دل سے غفلت، تاریکی اور مادی مصروفیات کے منفی اثرات کو کم کرکے راہ محبت میں چلنے کا ذوق پیدا ہوسکے۔

عارضی دنیا کے نفع کی خاطر ہمارے پاس وقت وافر مقدار میں موجود ہے، جبکہ اللہ کی محبت کو مستحکم کرنے کے کام کے لئے وقت نہیں اور اس کے لئے نئی نئی مصروفیات کے عذر ہوتے ہیں۔ شادی وبیاہ میں شرکت کا بہانہ، دوست واحباب سے ملاقاتوں کا بہانہ، گھر میں ناچاقی کا بہانہ، اپنی معمولی بیماری کا بہانہ، موسم کی خرابی کا بہانہ، حالات کے ناساعد ہونے کا بہانہ، کاروبار میں نقصان ہونے کا بہانہ، وقتی قدرتی آفت کا بہانہ، بڑے صاحب کی ناراضگی کا بہانہ، بچوں کے ساتھ وقت گزاری کا بہانہ، گھر کو اکیلا نہ چھوڑنے کا بہانہ، سواری کے دستیاب نہ ہونے کا بہانہ، آرام کا بہانہ، غرض کہ اس طرح کے بہت سارے بہانے ہوتے ہیں، جس میں ہماری قیمتی زندگی کے قیمتی لمحات برف کی طرف پگھلتے جارہے ہیں۔

فرد جب جسمانی طور پر بیمار ہوجاتا ہے تو اس کی ساری دنیاوی مصروفیات معطل ہوجاتی ہیں، اس کے بغیر گھر کا نظام بھی چل رہا ہوتا ہے اور دفتر اور کاروباری کام بھی چلتے رہتے ہیں، لیکن روحانی بیماری کی صورت میں ایسا نہیں ہوتا، اس لئے کہ روحانی بیماریوں کے نتائج کی شدت کا ہمیں ادراک نہیں ہے، حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ روحانی بیماریوں کی شدت جسمانی بیماریوں کی شدت سے ہزارہا گنا زیادہ ہے۔ اس لئے کہ روحانی بیماریوں اور نفسی قوتوں کے غلبہ کی صورت میں ہمارے بیشتر اعمال اخلاص سے عاری ہوتے ہیں، ان میں ریا اور خودغرضی جیسے جذبات غالب ہوتے ہیں، ریا کو ایک حدیث میں شرک اصغر

کہا گیا ہے، ایک حدیث میں فرمایا گیا ہے کہ اخلاص کے بغیر اللہ کے ہاں کوئی عمل قابل قبول نہیں ہوگا، ایک صحابی نے عرض کیا، یارسول اللہ، ایک شخص اللہ کے لئے جنگ میں شریک ہوتا ہے، اس کی تھوڑی سی خواہش یہ بھی ہے کہ اسے کچھ شہرت حاصل ہو۔ کیا اسے ثواب ملے گا۔ آپ نے فرمایا نہیں۔ صحابی نے یہ سوال تین بار دہرایا، آپ نے ہر بار نفی میں جواب دیا۔

اخلاص کا حصول ایسا کام ہے، جو سب سے کٹھن کام ہے۔ ایک عالم دین ایک ممتاز بزرگ کی خانقاہ میں دس سال تک ذکر وفکر کے مجاہدوں میں مصروف رہا، اس سے پوچھا گیا کہ وہ اخلاص کے کس درجہ پر فائز ہے، اس نے کہا کہ دس سال کی کوششوں سے اتنا ہوا ہے کہ جو بھی کام شروع کرتا ہوں، شروع میں اور درمیاں میں اخلاص کی حالت باقی رہتی ہے آخر میں اخلاص باقی نہیں رہتا۔

ریا اور خود غرضی جیسے بتوں کی موجودگی میں ایمان کی حیثیت رسمی نوعیت کی ہوتی ہے اور حقیقی ایمان نصیب نہیں ہوتا۔ نفس کو جملہ بیماریوں سے نجات دلانے کی کوشش کرنا، یہ دین کے مقاصد میں شامل ہیں۔ سارے اعمال کی قبولیت اسی کام سے وابستہ ہے۔ اگر اصلاح نفس اور روحانی بیماریوں سے نجات کے حصول کے کام کی یہ فیصلہ کن اہمیت واضح ہوجائے تو اللہ کی محبت کے لئے وقت نکالنا آسان ہوجاتا ہے۔

اللہ تعالیٰ کی یہ سنت ہے کہ وہ اپنی محبت کی دولت اور اپنے ذکر میں دوام کی دولت انہی کو عطا فرماتے ہیں، جن کے اندر حقیقی طلب موجود ہوتی ہے، جو اس کام کو دنیا کے کاموں پر ترجیح دیتے ہیں۔ قرآن کی ایک آیت کا مفہوم ہے کہ یہ ہونہیں سکتا کہ تمہاری عدم چاہت کے باوجود اللہ تعالیٰ تمہیں یہ دولت عطا فرما دیں۔ انلزمکموھا وانتم لھا کارھون (کیا ہم تم کو (ایمان کی یہ سعادت) تمہارے گلے مڑھ دیں اورتم اس سے نفرت کئے چلے جاؤ)۔

سچی طلب کی علامت فکر مند ہونا، مضطرب ہونا اور وقت نکالنا ہے اور ساری مجبوریوں اور ساری مصروفیات کے باوجود دل میں اس کام کی قدر و قیمت کا ہونا ہے، جس کام کی قدر ہوتی ہے، اس کے لئے ہرصورت میں وقت نکل آتا ہے۔ اس مقصد کے لئے یعنی ذکر ومراقبہ کے ملکہ کو مستحکم کرنے کے لئے اپنے بزرگ سے رابطہ کو مستحکم کرنا اور اسے

حالات سے مطلع کرتے رہنا ضروری ہے اور اپنے طور پر مراقبہ کے لئے کوشاں ہونے کے ساتھ ساتھ مراقبہ کے حلقوں میں شریک ہوتے رہنا ہے۔ دوچار سال تک ان چیزوں کا خصوصی اہتمام کرنے سے مراقبہ کی عادت مستحکم ہونے کی صورت پیدا ہوجاتی ہے۔ اور مراقبہ رواں دواں ہونے لگتا ہے۔ اور بڑی سی بڑی مصروفیت بھی روزمرہ کے مراقبہ میں خلل ڈالنے میں کامیاب نہیں ہوسکتی۔ اس طرح فرد دین ودنیا کی ساری سعادتوں کی بہرہ وری کی راہ پر تیزی سے گامزن ہونے لگتا ہے۔ اللہ تعالیٰ اس کی طلب، اور جدوجہد کو دیکھتے ہوئے بالآخر اسے اپنی رضا کی زندگی نصیب فرمادیتے ہیں۔ اور نفس مطمئنہ تک اس کی رسائی کی صورت پیدا فرمادیتے ہیں۔ جہاں دنیا کے حوالے سے تفکرات بڑی حد تک مدہم ہوجاتے ہیں اور سارے تفکرات محبوب حقیقی اور آخرت کے حوالے سے غالب ہوجاتے ہیں۔

طالب کے لئے رہنما اصول:

مراقبہ کا عمل جب تک نتیجہ خیز مرحلہ میں داخل نہیں ہوتا، تب تک طالب کو کافی دشواریوں کا سامنا کرنا پڑے گا، سب سے بڑی دشواری یہ ہے کہ کیفیات کے ادل بدل سے گزرنا پڑے گا، پرانی عادتوں کی تبدیلی کے سلسلہ میں درجہ بدرجہ کے صبر آزما مراحل سے سابقہ درپیش ہوگا۔ نفس کی تند و تیز لہروں سے روزانہ مقابلہ کرنا پڑے گا، اسلامی شریعت پر عمل کرنے میں دشواری درپیش ہوگی۔ جبر کر کے بھی شریعت پر چلنے کے لئے کوشاں ہونا پڑے گا۔ راہ محبت سے مناسبت نہ رکھنے والے افراد سے رابطہ و دوستی سے دستبردار ہونا پڑے گا۔ غیر ضروری گفتگو اور بحث ومباحثہ سے حتی الامکان بچنے کی کوشش کرنا ہوگی۔ مراقبہ کے روزانہ کے عمل کو ہرصورت میں جاری رکھنا ہوگا اور مراقبہ کے عمل میں آہستہ آہستہ اضافہ کرنا پڑے گا۔ روحانی استاد اور مربی سے صحبت و رابطہ کا خصوصی اہتمام کرنا پڑے گا، کم از کم مہینہ میں ایک بار صحبت و رابطہ کے لئے ضرور وقت نکالنا پڑے گا۔ قبض یعنی اضطراب اور بے چینی اور بسط یعنی خوشی ولذت کے بدلتے ہوئے احساسات کے ساتھ اس کا سفر جاری رہے گا، بہتر خوابوں، کشف، کرامات، اور بزرگ بن کر دوسروں کی تربیت کا کام کرنے کی آرزوں کو پالنے سے احتراز کرنا ہوگا۔ دوسروں کو اذیت

پہنچانے، حرام ذرائع سے دولت کمانے، بڑے پن اور جذبہ شہرت و ریا کی آرزو اور نماز کے سلسلہ میں غفلت جیسے گناہوں سے طالب کے دل کا نظام درہم برہم ہوجائے گا۔ اس لئے ان گناہوں سے حتی الامکان بچنے کی کوشش کرنی ہوگی۔ اگر گناہ ہوجائیں تو کیفیات کتنی بھی خراب کیوں نہ ہوں، فی الفور توبہ و استغفار کرنا چاہئے۔

طالب کو اس طرح کے بڑے گناہوں کی نقد سزا ملنے لگتی ہے، وہ سزا یہ ہے کہ اس کے دل پر جلالی صفات کا عکس گراکر، اسے شدید مضطرب کردیا جاتا ہے اور بسط کی علامت یہ ہے کہ ذکر و مراقبہ اور نیک اعمال سے اسے غیر معمولی خوشی ولذت سے سرشار کردیا جاتا ہے، قبض و بسط کی ان کیفیات کا طالب کو روز مرہ زندگی میں جو مشاہدہ ہوتا ہے، اس کو اسے راہ محبت میں تیزی سے چلنے کے حوصلہ کا ذریعہ بنانا چاہئے۔

طالب کو اللہ کی اس نعمت کا بہت زیادہ شکر ادا کرنا چاہئے کہ اس نے اسے اپنی راہ میں چلنے کی سعادت عطا فرمائی ہے۔ لئن شکرتم لازیدنکم. (اگرتم میری نعمتوں کا شکر ادا کروگے تو مزید نعمتیں عطا کروں گا) بزرگان دین نے اللہ کی محبت کی دنیا میں چلنے والوں کی مثال بادشاہ کے ان مشیروں کی سی دی ہے، جسے بادشاہ کی مجلس میں روزانہ حاضری کی سعادت حاصل ہوتی ہے۔ اس کی قدر نہ کرنے اور اس کے آداب بجانہ لانے اور عام دنیا داروں جیسی حرکتوں کی وجہ سے بادشاہ کی طرف سے اسے راندہ درگاہ کردیا جاتا ہے۔ جسے بادشاہ اپنی درگاہ سے دھکے دیکر نکال دے، اس کی زندگی اجیرن بن جاتی ہے اور وہ غموں کے پہاڑ کے زیر تلے دب جاتا ہے۔

طالب کو صبر کے ساتھ مستقل چلتے رہنے کے حوصلہ وعزم کو تازہ کرنا پڑے گا۔ اس لئے کہ اس راہ میں طالب کو جلد سلوک طے ہوجانے اور معاملہ ایک طرف ہوجانے کی بے چینی گھیرے رہتی ہے۔ یہاں قدم قدم پر صبر کی ضرورت لاحق ہوتی ہے، واصبر علیٰ ما اصابکؕ. (سورہ لقمان آیت ۱۷)

(جو مصیبت تجھ پر واقع ہو اس پر صبر سے کام لینا).

اس راہ میں اپنے لئے کسی مقام یا درجہ کی چاہت اور اس کی کوشش کرنا نا اہلی کی سب سے بڑی دلیل ہے۔ طالب کسی بھی مقام و درجہ کی چاہت سے مکمل طور پر دستبردار ہوکر نفس کو فنائیت کے درجات سے گزارنے کے لئے کوشاں ہو تو اللہ تعالیٰ از خود اسے

ایسے مقام اور درجہ پر فائز فرمائے گا، جہاں وہ خود تو اپنے آپ کو سب سے حقیر تصور کرے گا، سب سے سیاہ کار سمجھے گا، لیکن لوگ اس کے فیض سے بہرہ وری کے لئے کوشاں ہوں گے، اس کی طرف سے محبت کی جلائی ہوئی شمع کے اثرات دور دور تک پہنچیں گے۔

مبتدی و متوسط طالب کو اپنے دل و ذہن میں اس خیال کا استحضار کرنا چاہئے کہ اس نے ذکر و مراقبہ اور اللہ کی محبت کی راہ اس لئے اختیار کی ہے، تاکہ وہ اللہ کی مخلوق کو اپنے نفس کی شرارتوں سے بچا سکے۔ یہ احساس نہ تو عاجزی ہے اور نہ ہی غلو، بلکہ یہ ایک اہم حقیقت ہے، اس لئے کہ حضرت مجدد کی رو سے مبتدی کا نفس شرارت میں شیطان سے زیادہ شریر ہے، اس نفس کو مہذب بنانے کا عمل کثرت ذکر اور صحبت کے مسلسل اہتمام کے بغیر مشکل تر ہے۔

طالب کو مایوسی کو اپنے قریب بھی نہ آنے دینا چاہئے، اس لئے کہ غیر معمولی اضطراب، مایوسی کی طرف لے جانے کا موجب ہوتا ہے اور مایوسی، شیطانی عمل ہے۔ شیطان چاہتا ہے کہ طالب کو اس راہ کی دشوار گزاریوں سے ڈرا کر اسے اس سے دور کرلیا جائے۔ اس طرح کے ہر موقعہ پر طالب کو بزرگوں کا بیان کردہ یہ نکتہ ذہن نشین کرنا چاہئے کہ دروازہ اس کے لئے کھلتا ہے، جو دروازہ کھٹکھٹاتا ہے۔ جس نے طلب عطا فرمائی ہے، وہ مقصود تک پہنچا کر رہے گا۔

طالب کو ایسی ہر کوشش کی حوصلہ شکنی کرنی چاہئے، جس سے امت میں تفریق پیدا ہوتی ہو۔ چونکہ مبتدی و متوسط طالب کا نفس قابل اعتماد نہیں ہوتا، اس لئے وہ تبادلہ خیال کے وقت اگر اس طرح کی بحثوں میں حصہ لے گا تو اس کے لئے دعویٰ اور نفسی آمیزش سے بچنا دشوار تر ہوگا۔

روحانی استاد:
علامات اور آداب

ذکر و فکر اور اللہ کی محبت کی دنیا میں روحانی استاد کی اہمیت مسلمہ ہے۔ اس کی صحبت و رہنمائی کے بغیر طالب کے لئے اس راہ میں چند قدم بھی آنے بڑھانا دشوار ہے۔ موجودہ دور میں بزرگی و درویشی کے نام پر عام طور پر یا تو دکانداری ہو رہی ہے یا پھر صوفیائے خام

لوگوں کو اسلامی شریعت سے دور کر کے اپنا حلقہ اسیر بنانے کے کام میں لگے ہوئے ہیں، اس کا ایک بڑا سبب یہ بھی ہے کہ بیشتر خانقاہوں میں خلافت، نا اہل افراد میں بٹ رہی ہے۔ چونکہ وہ معرفت نفس و معرفت رب کی راہ سے آشنا نہیں ہیں، اس لئے وہ تصوف کی بدنامی کے ساتھ لوگوں کی گمراہی کا ذریعہ بھی بن رہے ہیں۔

روحانی استاد کے انتخاب میں احتیاط ضروری ہے۔ اس لئے کہ افراد کا تزکیہ کرنا، یہ نبوی منصب ہے، رسول اللہ ﷺ کے بعد تزکیہ کا یہ کام ان کے تربیت یافتہ صحابہ کرام میں منتقل ہوا۔ صحابہ کرام کے بعد یہ کام ان کے تربیت یافتہ تابعین کے سپرد ہوا۔ بعد ازاں سلف صالحین، غیر معمولی مجاہدوں کے بعد اپنے تربیت افراد کو خلافت دے کر، اس کام پر متعین کرتے رہے ہیں۔ بزرگوں کی تصریحات کے مطابق اس کام پر فائز کرنے کے لئے سلف میں دس پندرہ سال کے شب و روز کے مجاہدے ضروری سمجھے جاتے تھے۔ اس سے پہلے سلف میں خلافت دینے کا رواج نہیں تھا۔ اس لئے کہ بزرگوں کے تجربات یہی تھے کہ ذکر و فکر و مراقبہ کی دنیا میں چل کر نفس کے ہمالیہ پہاڑ کو طے کر کے نفس مطمئنہ تک رسائی کے لئے کم از کم اتنا وقت ناگریز تھا۔

موجودہ مادیت پرستی کے دور میں تو خلافت کا منصب مزید مجاہدوں کا متقاضی ہے۔ دوسری صورت میں خلافت پر فائز افراد خود اپنی ذات کے لئے بہت بڑی آزمائش کا موجب بن جائیں گے اور بن رہے ہیں۔

روحانی استاد کی کچھ خصوصیات اور علامتیں یہ ہیں۔

(۱) وہ دنیا اور اس کے ساز و سامان اور زیب و زینت سے تعلق خاطر نہ رکھتا ہو۔ اس کی رہائش اور اس کا معیار زندگی سادہ ہو۔ تا کہ اس سے متاثر ہونے والے افراد اسے دیکھ کر معیار زندگی کی دوڑ میں شرکت کے حرص سے بچ سکیں۔

(۲) اس کی صحبت سے دل پر لگا ہوا غفلت کا زنگ دور ہوتا ہو اور آخرت سے تعلق بڑھتا ہو، مادی دنیا سے لگاؤ کم ہوتا ہو۔ دنیا کی چند دن کی زندگی اور اس کی چند ساعتیں اللہ کی محبت اور اس کی عبادت اور ذکر و فکر میں گزارنے کا جذبہ اور حوصلہ پیدا ہوتا ہو۔ مادی دنیا کی تپش کے احساس کے ساتھ جب بھی اس کی صحبت و مجلس میں شریک ہوا جائے تو دل کو ٹھنڈک محسوس ہو اور سارے غم کافور ہوں۔ نفس اور مادیت سے مقابلہ کر کے،

محبوب کی راہ میں اور اسلامی شریعت پر عمل پیرا ہونے کے سلسلہ میں از سرنو حوصلہ و ہمت سے چلنے کی استعداد پیدا ہوتی ہو۔

(۳) روحانی استاد کی صحبت سے اسلامی عقائد اور اسلامی شریعت کے صحیح خطوط متعین ہوں، اور سلف صالحین کی اسلامی تعلیمات کا ادراک حاصل ہو۔ دینی علوم کی تفصیل اور اس کی جزئیات کا علم اگر نہ بھی ہو تو کم از کم اس کی صحبت سے فرائض وواجبات اور حلال وحرام کے احکام تو ضرور معلوم ہوں۔ تا کہ ان سے حاصل شدہ روحانیت محض روحانیت تک محدود نہ ہو، بلکہ اسلامی احکامات کے علم اور ان احکامات پر عمل پیرا ہونے کے بارے میں طالب میں حساسیت بھی پیدا ہوتی جائے۔

(۴) روحانی استاد کی صحبت سے دور جدید کے بڑے بڑے فتنوں نیشنلزم، سیکولرزم، اور مادہ پرست سیاسی جماعتوں سے تعلق ووابستگی کے سلسلہ میں اگر نظریاتی اور فکری طور پر شعور وادراک حاصل نہ بھی ہوتا ہو تو کم از کم وجدانی طور پر ان فتنون سے دوری اور بیزاری کی فضا ضرور پیدا ہوتی ہو۔

(۵) مریدوں کے مال پر نگاہیں جمانے سے محفوظ ہو۔ اگر اس کی آمدنی کا کوئی متعین ذریعہ نہ ہو تو توکل علی اللہ پر کام چلانے اور خوف و رجا کی حالت میں رہ کر، اللہ سے دعا مانگتے رہنے کی صلاحیتوں کا حامل ہو۔

(۶) دعویٰ سے بڑی حد تک محفوظ ہو، دعویٰ کی ایک صورت یہ ہے کہ اپنی اداؤں سے یہ ظاہر کرتا ہو کہ فیض تو بس اسی کے پاس ہے۔ نیز وہ روحانی طور پر فیض رسانی کی غیر معمولی صلاحیت سے بہرہ ور ہے۔ لوگوں کو آ کر اس سے فیض حاصل کرنا چاہئے۔ زبان قال و زبان حال دونوں سے اس دعویٰ کا تاثر پیدا نہ ہوتا ہو۔

دعویٰ کی دوسری صورت یہ ہے کہ اس کی مجلس یا اس کی خانقاہ میں اس کے کشف و کرامات اور اس کی بزرگی اور اس کے تقدس کی خاص فضا پیدا کی جائے، اس طرح ذہنوں کو مفتوح کر کے، مفلوج کر دیا جائے۔ بزرگ کے صاحب کشف و صاحب تقدس ہونے کا تاثر اگر بزرگ کی اپنی طرف سے ہو اور عام و خاص مجلس میں اس کی طرف سے یہ تاثر پیدا ہوتا ہو تو یہ دعویٰ تو بہت خطرناک چیز ہے۔ اگر یہ کام مریدوں کی طرف سے ہو تو یہ سمجھا جائے گا کہ بزرگ کے خلیفوں کی طرف سے مریدوں کو اس کام کے لئے شعوری یا غیر

شعوری طور پر متعین کیا گیا ہے۔

دعویٰ کی تیسری صورت یہ ہے کہ بزرگ کی مجلس یا خانقاہ میں دوسرے بزرگوں کی تردید کی کوشش ہو۔

(۷) بزرگ کی مجلس و محفل عام طور پر دنیاوی باتوں اور دنیا داری کے ذکر سے محفوظ ہو۔ کبھی کبھار یا وقت کا معمولی حصہ دنیا کے ذکر سے آلودہ ہو تو حرج نہیں، لیکن بزرگ کی ہر مجلس کا قابل ذکر حصہ دنیا کے حالات کے تذکرہ کی نذر ہو جائے، یہ صحیح بزرگوں کے شان کے منافی ہے۔

(۸) بزرگ کی صحبت، مریدوں کو امت سے کاٹ کر دائراتی خولوں میں بند کرنے اور گروہی عصبیت کو پیدا کرنے کا ذریعہ نہ ہو۔ بزرگ سے حاصل ہونے والے روحانی فیض کے نتیجہ میں مریدوں کو ان سے جو محبت کا تعلق پیدا ہوتا ہے، یہ محبت تو فطری نوعیت کی ہے۔ لیکن اس محبت کی وجہ سے ان کے حلقہ سے وابستہ افراد اس عصبیت کا شکار نہ ہوں کہ سارا خیر اور کلی خیر تو بس یہیں ہے۔ اس سلسلہ میں بزرگ کے ہاں بہتر ذہن سازی کا انتظام موجود ہو۔

روحانی استاد کے طالبوں کے لئے کچھ بنیادی آداب

روحانی استاد کے شاگردوں کے لئے کچھ بنیادی آداب ہیں۔ جنہیں پیش نظر رکھنا ضروری ہے۔

(۱) محبت میں غلو نہ ہو، اگر محبت، پیر پرستی کی صورت اختیار کر جائے (جس طرح آج کل ہو رہا ہے) تو ایسا تصوف اور ایسی بزرگی خدا پرستی کے متوازی صورت اختیار کر جاتی ہے۔ انبیاء کرام کی بعثت کا مقصد ہی ماسویٰ سے ہٹا کر، افراد کو خدا پرستی کی دعوت دینا تھا۔

(۲) بزرگوں کو ہدیہ کے طور پر دولت پیش کر کے، انہیں ملعون دنیا سے ملوث اور آلودہ کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اس لئے کہ ان کا نفس مرا نہیں ہے، وہ مضمحل ضرور ہوا ہے۔ دولت اور مادی چیزوں کی فراوانی سے ان کے نفس کی قوت دوبارہ ابھر سکتی ہے۔ جدید دور کے کئی بزرگوں کی خرابی میں ان کے مریدوں کی اس حماقت کو عمل دخل حاصل ہے۔ وہ بزرگ سے حاصل ہونے والے روحانی فیض سے بے ساختہ ہو کر، بزرگ کو دولت

سے نوازنا چاہتے ہیں۔ یہ ان سے خیر خواہی نہیں، بلکہ ان سے بدخواہی ہے۔ البتہ مالی دشواری کی صورت میں یا خانقاہ کے نظام کو چلانے کے سلسلہ میں بزرگ سے تعاون کرنا ضروری ہے۔ لیکن بزرگ کو گاڑیوں کے ہدیے پیش کرنا، مال و زر سے نوازتے رہنا، یہ ان کے ساتھ سراسر دشمنی ہے۔

(۳) روحانی استاد کو دنیاوی باتوں اور دنیاوی قصوں میں الجھانے اور خالص دنیادار لوگوں سے گفتگو برائے گفتگو کے لئے ملانے سے احتراز کرنا چاہئے۔ اس لئے کہ حدیث رسول کی رو سے زیادہ گفتگو دل کو تاریک کرنے کا موجب ہوتی ہے۔

(۴) اصلاح نفس اور تہذیب نفس کے سلسلہ میں بزرگ کی ہدایات پر سختی سے عمل کیا جائے۔

(۵) روحانی استاد زبان قال سے زیادہ زبان حال سے گفتگو کرتا ہے۔ اس کی زبان حال کو سمجھنے کی کوشش کی جائے، اس لئے کہ زبان قال سے کہہ کر وہ اپنے وابستہ افراد کو شرمندہ کرنا اور ان کے دل کو مجروح کرنا نہیں چاہتا۔ اس کی چاہت ہوتی ہے کہ اس سے وابستگان اسے دیکھ کر اپنی زندگی کے رنگ ڈھنگ کو بدلتے جائیں اور اسلام سے ہم آہنگ ہوتے جائیں۔

(۶) طالبوں کو اپنے حالات و کیفیات سے روحانی استاد کو مطلع کرتے رہنا چاہئے، تا کہ بحرانی کیفیت سے نکالنے اور ارتقائی مراحل طے کرانے اور ایک تدریج کے ساتھ راہ سلوک میں چلانے کے معاملہ میں ان کی رہنمائی کر سکے۔ سالک، راہ سلوک میں جب بھی نفس کی دلدل میں پھنس جاتا ہے تو وہ حجاب و شرم کے مارے اپنے مربی سے اپنی اس حالت کو چھپانے کی کوشش کرتا ہے، اس کا اکثر نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ وہ رابطہ توڑ دیتا ہے، جس کی وجہ سے سرے سے اس دلدل سے نکلنے کی صورت ہی پیدا نہیں ہوتی، یہ بہت بڑے خسارہ کی بات ہے۔ اس طرح کے ہر اہم موڑ پر طالب کو روحانی استاد سے رجوع ہو کر اس سے رہنمائی حاصل کرنی چاہئے۔

منتہی سالک کو حاصل ہونے والی
سعادتیں اور نعمتیں

طالب جب صحبت اہل اللہ کے ذریعہ یاایھاالذین امنوا ذکر اللہ ذکرا کثیرا کی راہ پر گامزن ہوتا ہے تو اس کے نفس میں توڑ پھوڑ کا عمل شروع ہوجاتا ہے۔ وہ اللہ کے جلالی و جمالی صفات کے عکس میں رہنے لگتا ہے، جس سے وہ روزانہ مرتا ہے اور روزانہ زندہ ہوتا ہے یعنی اس کے قلب پر روزانہ شان جلال کے ایسے تیر لگتے ہیں، جس سے اس پر موت کی سی حالت طاری ہونے لگتی ہے، اس کے معا بعد اس پر شان جمال کی صفت کا عکس ڈال دیا جاتا ہے، جس سے وہ زندگی کے حقیقی لطف اور بے پناہ مسرت کے احساسات سے سرشار ہونے لگتا ہے۔ اس طرح کثرت ذکر سے جب طالب کا سفر پامالیٔ نفس کی طرف تیزی سے ہونے لگتا ہے تو آخر میں جاکر، اس کا ذکر و مراقبہ کا دورانیہ کم ہوجاتا ہے، اس لئے کہ کثرت ذکر سے مقصود نفس کی کدورتوں کی صفائی تھی اور فرعونِ نفس کی سرکشی کے زور کو توڑنا تھا۔ اب کثرت ذکر نے سالک کے نفس کی حالت کو تبدیل کرکے وہاں پہنچایا ہے، جہاں قرآن سے اس کا تعلق اور قرآن میں مسلسل غوطہ زنی سے اس کی مزید روحانی ترقی کا انتظام ہوتا رہے گا، اس لئے منتہی طالب کو ذکر کے دورانیہ کو بہت کم کرکے، اسے قرآن کی تلاوت اور نفلی نماز کی طرف لایا جاتا ہے۔ اب اس کی مزید ترقی تلاوت قرآن اور خدمت خلق کے کاموں سے ہوگی۔

اب وہ جوں جوں قرآن پڑھتا جائے گا۔ اس پر قرآن کا نور فہم کھلتا جائے گا، اس کی روح، قرآن سے ایسی مناسبت محسوس کرے گی، گویا یہ قرآن ازل سے اس کا یعنی روح کا حصہ تھا۔

اب قرآن کی آیتوں کی بار بار تلاوت سے اس پر قرآن کے معنی و مفہوم کے ایسے اسرار کھلنے لگتے ہیں، جس سے وہ اس سے پہلے بالکل ناآشنا تھا۔ پہلے وہ قرآن پڑھتا تھا، لیکن نفسی حجابات، اس قرآن کو دل اور روح کی گہرائیوں میں داخل ہوکر، اسے محبوب حقیقی پر فدا ہونے اور اس کے احکامات پر رضا خوشی سے عمل کرنے پر آمادہ کرنے میں ناکام رہتے تھے، اب قرآن کے بارے میں اس کا یہ تاثر واحساس ہوتا ہے کہ یہ تو میری ہدایت،

میری رہنمائی، میری دنیا و آخرت کی کامیابی، میری روحانی ترقی، میرے لئے خوشخبری، محبوب حقیقی سے میرے رابطہ و تعلق کے استحکام ہی کے لئے نازل ہوا ہے۔ اب قرآن کی ایک ایک آیت اسے مسحور کردیتی ہے۔ وہ اس میں گم ہوجاتا ہے۔ اور ایک ایک آیت کا اس طرح کا مفہوم اس پر آشنا ہونے لگتا ہے کہ وہ حیرت زدہ ہوجاتا ہے اور قرآن سے اس کی ہدایت میں اضافہ پر اضافہ ہونے لگتا ہے۔

منتہی طالب اپنے آپ کو والذین اھتدوا زادھم ھدی واٰتاھم تقوٰھم. (اللہ تعالیٰ ہدایت کی راہ اختیار کرنے والوں کی ہدایت میں اضافہ کرتا ہے اور انہیں تقویٰ بھی عطا فرماتا ہے) کے منظر میں محسوس پاتا ہے۔

قرآن کی بہت ساری آیتیں ایسی ہیں، جن کے معنیٰ اور مفہوم میں وہ کھوجاتا ہے، اس کا دل اور ذہن ان آیتوں کی بار بار تکرار سے سکینت محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس سلسلہ کی کچھ آیتیں یہاں دی جاتی ہیں، جو منتہی طالب کے وجود کو گرماتی رہتی ہیں اور اس پر محبوب حقیقی کے لئے حالت وجد طاری کردیتی ہیں۔ اور محبوب کی اطاعت کے لئے اس میں جذباتِ فدائیت پیدا کردیتی ہیں۔

من خشی الرحمن باالغیب وجاء بقلب منیب ادخلوھا بسلام داخلین. (سورہ ق. آیت ۳۳) جو شخص رحمان سے غائبانہ طور پر ڈرتا رہا، اور رجوع ہونے والا دل لے کر آیا وہ جو سلامتی کے گھر میں داخل ہوگا۔

قل ان اللہ یضل من یشاء ویھدی الیہ من اناب (الرعد آیت ۲۷) کہدو کہ خدا جسے چاہتا ہے گمراہ کرتا ہے اور جو اس کی طرف رجوع ہوتا ہے اسی کو (وہ) ہدایت سے بہرہ ور کرتا ہے (یہی اس کی سنت ہے)۔

اللہ یجتبی الیہ من یشاء ویھدی الیہ من ینیب. (اللہ جسے چاہتا ہے اپنی طرف کھینچتا ہے (اللہ تو) راہ ہدایت اسی کو نصیب فرماتا ہے، جو اس کی طرف رجوع ہوتا ہے۔

ان تجتنبوا کبائر ماتنھون عنہ لیکفر عنکم سیاٰتکم وندخلکم مدخلا کریما. (النساء آیت ۳۱) اگر تم بڑے بڑے گناہوں سے جن سے تمہیں روکا جاتا ہے بچتے رہو تو ہم تمہارے (چھوٹے چھوٹے) گناہ معاف کردیں گے اور تمہیں عزت کے

مکانوں میں داخل کریں گے۔

فمن التقویٰ واصلح فلاخوف علیھم ولاھم یحزنون. (الاعراف آیت ۲۵) جو شخص (اللہ سے) ڈرتا رہا اور وہ اپنی حالت کو درست رکھے گا (اپنی اصلاح کرے گا) تو ایسے لوگوں کو نہ خوف ہوگا نہ غم۔

ومن یتق اللہ یکفر عنہ سیاتہ ویعظم لہ اجرا. (اطلاق آیت ۵) (جو شخص تقویٰ اختیار کرے گا تو اس کے گناہ معاف کردیں گے اور اسے اجر عظیم عطا کریں گے۔

وان ربک لذوا مغفرۃ الناس علیٰ ظلمھم (الرعد آیت نمبر ۶) (تمہارا رب لوگوں کو باوجود ان کے ظلم کے معاف کرنے والا ہے)۔

یاایھاالذین امنوا ستجیبو للہ والرسول اذا دعاکم لما یحیکم (اے ایمان والو، اللہ ورسول کا حکم قبول کرو، جب وہ تمہیں بلائیں زندگی کی طرف۔)

(اس آیت میں اللہ ورسول کی اطاعت کو حیات سے تعبیر کیا گیا ہے جو موت کے مقابل ہے یعنی عدم اطاعت کا مطلب مردنی ہے)۔

ویستجیب الذین امنوا وعملوا الصالحات ویزیدھم من فضلہ (جنہوں نے ایمان قبول کیا اور صالح عمل کئے، اللہ انہیں اپنے فضل سے مزید عطا فرمائے گا۔)

للذین استجابوا لربھم الحسنیٰ والذین لم یستجیبوا لہ لو ان لھم ما فی الارض جمیعا ومثلہ معہ لافتدو بہ اولائک لھم سوء الحساب. (الرعد آیت ۸) جن لوگوں نے اللہ کے حکم کو قبول کیا ان کی حالت بہتر ہوگی، جنہوں نے اسے قبول نہ کیا، اگر روئے زمین کے سارے خزانے بھی ان کے اختیار میں ہوں تو وہ سب کے سب اور اتنے اور بھی نجات کے بدلے میں صرف کر ڈالیں (تو نجات کہاں) ایسے لوگوں کا حساب بُرا ہوا اور ان کا ٹھکانہ جہنم ہے)۔

ومن یتق اللہ یجعل لہ من امرہ یسریٰ. (جو تقویٰ اختیار کرتا ہے تو اللہ اس کے کاموں میں آسانی پیدا کرتا ہے)۔

غرض کہ اس طرح کی بہت ساری آیات منتہی طالب کو خوف وامید کی درمیانی حالت میں رکھنے اور حوصلہ وہمت کے ساتھ اللہ ورسول کی اطاعت پر مداومت اختیار کرنے اور محبوب سے ملاقات کے تیاری کے لئے اکسانے کا ذریعہ بنتی ہیں۔

باب سوم

اہل مغرب کا مراقبہ اور اسلامی مراقبہ

ایک نظر میں

(ویکلی ٹائیم کے شکریہ کے ساتھ)

(ماخوذ بیداری ـ جنوری ۲۰۱۲ء)

جدید علوم سے خدا اور وحی کے تصور کو خارج کرنے کے بعد جدید انسان، جس طرح اپنی ہستی اور کائنات کی اصل خالق ہستی سے دور ہوگیا ہے، اس نے انسانیت کو خود اعتمادی کے ہولناک بحران سے دوچار کر دیا ہے اور بے پناہ نفسیاتی بیماریوں کا مریض بنا دیا ہے۔ الحاد کی بنیاد پر، علوم کی اس تشکیل کی سب سے بڑی اور سخت سزا اہل مغرب کو ہی ملی ہے کہ ان کا سماج، نفسیاتی بیماریوں کے سماج میں تبدیل ہوگیا ہے۔ مغربی معاشروں کو خود اعتمادی اور ذہنی کشمکش کے اس بحران سے نکالنے کے سلسلہ میں، مغربی سائنسدان اور نفسیاتی ماہر سخت تلاش وتحقیق میں مصروف ہیں، اس سلسلہ میں ان کی شب وروز کی تحقیق کا جو نتیجہ ظاہر ہوا ہے، وہ یہ ہے کہ خدا کے تصور اور روح اور دل کی دنیا کو آباد کئے بغیر، مادی عقل کو جملہ خیالات سے آزاد کیا جائے تو اس سے ایسی توانائی مل سکتی ہے، جس سے فرد وافراد بڑی حد تک ذہنی دباؤ اور خود اعتمادی کے بحران سے نکل سکتے ہیں اور ان کی ذہنی توانائی میں غیر معمولی اضافہ بھی ہوسکتا ہے۔

جدید مراقبہ کی یہ صورت اگرچہ اہل مذاہب کے اس مراقبہ کی صورت سے کافی مختلف ہے، جس میں اندر میں ڈوب کر اللہ کے انوار کے حسن کی شعاؤں کو جذب کرنے کی کاوش ہوتی ہے اور **وفی انفسکم افلا تبصرون** کا منظر پیدا ہوتا ہے، تاہم مراقبہ کی اس مادی صورت سے بھی صلاحیتیں کسی حد تک ابھرتی ہیں اور ذہنی ارتکاز میں بھی مدد ملتی ہے۔ اور دنیاوی کاموں کو سرانجام دینے میں کسی حد تک یکسوئی پیدا ہوتی ہے۔

چونکہ مسلم دنیا میں بھی جدیدیت کے ہمہ جہتی اثرات کی وجہ سے، جدید اہل سائنس اور اہل نفسیات کی تحقیق کو بنیادی اہمیت دی جاتی ہے اور ان کی تحقیق کی روشنی میں اپنے لئے لائحہ عمل طے کرنے کو عقلمندی سمجھا جاتا ہے، اس لئے ہم یہاں مراقبہ کے سلسلہ میں اہل مغرب کی جدید تحقیق پر مبنی مضمون دے رہے ہیں۔

مغربی مراقبہ کی بنیاد کسی بھی مادی چیز، تصویر یا آواز وغیرہ پر توجہ جمانے اور دوسرے سارے خیالات کو زیر وزبر کرنے پر مرتکز ہے، مغربی مراقبہ کا ہدف دنیاوی مقاصد کے لئے ذہنی صلاحیتوں کو فروغ دے کر، کاروبار، تجارت یا ملازمت کے سلسلہ میں ذہن کو یکسو کرنا ہے، مغربی مراقبہ، مختلف خیالات کو مادی تصورات سے ہٹا کر، کسی بھی ایک مادی تصور کو جمانے کا نام ہے۔ جب کہ اسلامی مراقبہ کی بنیاد اللہ کے اسم ذات کو دل کی گہرائیوں میں سمانا ہے، دل، جب اللہ کی طرف پوری قوت سے متوجہ ہوتا ہے، تو دل پر اللہ کے انوار حسن کی شعائیں گرنے لگتی ہیں، یہ شعائیں، دل، نفس اور عقل کی طرف بھی منتقل کرنے لگتا ہے، جس سے نفس کے حالات میں تغیر برپا ہونے لگتا ہے اور نفس کا بت کدہ ٹوٹنے لگتا ہے اور نفس، امارہ سے مطمئنہ کے مراحل میں داخل ہونے لگتا ہے۔

اسلامی مراقبہ کے ذریعہ فرد پر باطنی دنیا کے وسیع راز کھلنے لگتے ہیں، نفسی قوتوں کے مکر وفریب کے سارے حربوں سے آشنائی ہونے لگتی ہے اور نفس کو مہذب بنانے کا گر بھی حاصل ہوتا ہے۔ یہ مراقبہ فرد وافراد میں جو صلاحیتیں پیدا کرتا ہے، ان میں اسلامی شریعت پر عمل پیرا ہونے، اخلاق حسنہ کا حامل ہونے، اللہ سے محبت کے ملکہ کے مستحکم ہونے، اللہ کے بندوں سے محبت کرنے، دل کی گہرائیوں سے دنیا کی چاہت کے نکل جانے، اللہ کی مخلوق کو اللہ کے کنبہ کی حیثیت سے دیکھنے، اللہ کے دین کے فروغ کے لئے والہانہ کردار ادا کرنے، مالداروں اور سرمائیداروں سے رشک کرنے کے بجائے، ان کی نفس پرستی کی وجہ سے انہیں حد درجہ قابل رحم سمجھنے، انسانیت کے لئے درد وغم کے پیدا ہونے، اللہ سے ساری انسانیت کی بھلائی کے لئے دعائیں مانگتے رہنے کی نفسیات کے پختہ ہونے، چند دنوں کی حاصل شدہ زندگی اور اس کی صلاحیتوں وتوانائیوں کے ایک ایک لمحہ کو آخرت کی بہتری، اور خدمت دین میں صرف کرنے، صبر، شکر، قناعت وزہد وتوکل جیسے اوصاف سے بہرہ ور ہونے، ایمان ویقین واخلاص کی کیفیات میں مسلسل اضافہ ہوتے رہنے، دنیا کے حوالے سے سارے ارمانوں سے خالی ہونے، کفر کی طاقتوں سے مرعوب ہونے کی

بجائے، انہیں للکارنے، فہم وفراست اور حکمت کے عطا ہونے، دنیا سے ضرورت کی حد تک استفادہ کرنے، کاروبار ومعاملاتِ زندگی کو سلیقہ سے سرانجام دینے، حلال وحرام کے سلسلہ میں باطنی حسوں کے تیز ہونے، مستحق اور ضرورتمند افراد کی ضرورت پوری کرنے کے لئے فکرمندی، غرض کہ اس طرح کی دین ودنیا کی بہت ساری سعادتیں ہیں، جو اللہ کے نام یعنی اسم ذات کے قلبی ذکر کے نتیجہ میں حاصل ہوتی ہیں۔ سلف صالحین اور بزرگان دین کے واقعات کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے کہ اللہ نے اپنے کثرت ذکر کے نور سے، انہیں ان سعادتوں سے بہرہ ور فرمایا تھا۔

اسلامی مراقبہ، دراصل اسلامی تہذیب کی اصل بنیاد یعنی توحید سے ماخوذ ہے اور توحید کے تصور کو راسخ کرنے اور توحید کے ملکہ کو مستحکم کرنے اور ساری زندگی اللہ کی رضا کے مطابق گذارنے کا سب سے مؤثر ترین ذریعہ ہے، اسلام کی ساری عمارت توحید کے تصور کو مستحکم کرنے کی بنیاد پر قائم ہے۔ اور سارے اسلامی فرائض کی ادائیگی، اس تصور کے استحکام سے وابستہ ہے۔ ذکر جس کی سب سے مؤثر ترین صورت مراقبہ ہے، جسے ایک حدیث میں جہری ذکر سے ستر گنا زیادہ افضل قرار دیا گیا ہے۔ **اقم الصلواۃ لذکری** اور **یاایھاالذین آمنوا ذکروا اللہ ذکرا کثیرا**. جیسی قرآن کی بہت ساری آیتوں سے ثابت ہے کہ اسلامی تہذیب کی روح اللہ کے ذکر سے وابستہ ہے۔ کاروبار ہو یا شعائر حج ہوں، اللہ کی راہ میں کفار سے مقابلہ اور جہاد ہو یا دعوت کے فریضہ کی سرانجامی کا کام، قرآن میں ان سارے کاموں کے سرانجامی کے وقت ذکر کرنے کی تاکید کی گئی ہے۔ یہاں تفصیل کی گنجائش نہیں۔

ذکر اور مراقبہ کے ملکہ کے استحکام سے ہی اسلامی فرائض اور واجبات اور اس کے سارے احکامات کی ادائیگی کی قوت، صلاحیت، اور استعداد پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح ہمارا مراقبہ ایک اعتبار سے اسلامی تہذیب کی بنیاد ہے۔ جب کہ مغربی مراقبہ، مادہ پرستانہ سرمائیدارانہ تہذیب کے دنیاوی اور مادی مقاصد کو بہتر طور پر سرانجام دینے اور سرمائیداروں کو مال اور دولت کے حریصانہ جذبات کی تکمیل کے لیے بہتر کارکردگی کے حامل، ماہر اور کارکن مہیا کرنے کا ذریعہ ہے۔

اسلامی مراقبہ کی تاریخ غار حرا سے شروع ہوتی ہے۔ اور **واذکر اسم ربک** اور **واذکر ربک فی نفسک** کے قرآنی حکم سے اس کی تلقین ہوتی ہے، جب کہ مغربی مراقبہ، دور جدید کی پیداوار ہے، اور اس پر ہونے والی تحقیق بالکل ابتدائی نوعیت کی ہے۔

اس تحقیق کی رُو سے (اللہ کے نام نہ ہونے کے باوجود) انسانی شخصیت پر اس کے غیر معمولی اثرات وفوائد محسوس ہور ہے ہیں۔ تاہم یہ مراقبہ، ان بیشتر فوائد اور خصوصیات سے قاصر ہے، جو اسلامی مراقبہ کے ثمرات ہیں۔ اس لئے کہ یہ مراقبہ مادہ پرستانہ تہذیب اور حریصانہ سرمائیدارانہ نظام ہی کا شاخصانہ ہے۔ البتہ انفرادی طور پر افراد کو اس سے فوائد حاصل ہوتے ہیں اور سرمائیدار کمپنیوں کو اس سے بہتر صلاحیتوں کے حامل کارکن مہیا ہوجاتے ہیں، جو ساری توانائیوں کے ساتھ ان کے لئے کام کرنے لگتے ہیں۔

ہم ھفت روزہ ویکلی ٹائیم میں شائع ہونے والے اس مضمون کا ترجمہ اور اس کا متن دے رہے ہیں، شاید اسے پڑھکر، اسلامی مراقبہ کی کچھ اہمیت اجاگر ہوسکے اور یہ احساس پیدا ہو سکے کہ مغرب والے، ہماری چیزوں کی بھونڈی شکل میں نقالی کرکے، دنیاوی فوائد سے بہرہ ور ہورہے ہیں، جب کہ ہم اپنی چیزوں سے دستبردار ہوکر، دین ودنیا دونوں میں خسران سے دوچار ہیں۔ (**محمد موسیٰ بھٹو**)

ساڑھے چار بجہ جب وال اسٹریٹ کا کاروبار زیادہ تر بند ہونے کو ہوتا ہے، والٹرزمرد مان صاحب، جو دوسری کمپنیوں، جن میں ائرلائین اور آئل کمپنیاں شامل ہیں، وہ انہیں تین ہزار ڈالر فی کس کے بدلہ میں کمپیوٹر ویب نشریات کی سروس فراہم کرتا ہے، اس سروس کی بدولت یہ کمپنیاں سیکڑوں ملین ڈالر منافعہ کماتی ہیں۔

زمرد مان نے کہا، مجھے یہ کمپنیاں اس کام کا جو معاوضہ دیتی ہیں، وہ کوئی بے جا معاوضہ نہیں، لیکن چونکہ وہ ایک درجن کے قریب کمپیوٹر اسکرینس اور فرافکس کو اپنے تین کمپیوٹروں پر کلک کررہا تھا، یہ کام کرتے ہوئے وہ ہشاش بشاش لگ رہا تھا، حالانکہ وہ جو کام کررہا ہے، وہ انتہائی دشوار اور مالی ذمیداریوں کا حامل کام ہے، اگر اس ۔ سے ایک عدد بھی زیر وزبر ہو تو کروڑہا روپے کے نقصان کے ساتھ ساتھ ساکھ اور اعتماد بھی متاثر ہوجائے۔

۵۴ سالہ زمرد مان صاحب، اپنے ہمعصر ساتھیوں میں سے کئی ساتھیوں کا مستقبل تباہ (اور تاریک شدہ) دیکھ چکا ہے، اس لئے وہ اپنی دماغی استعداد وصلاحیت کو جسم میں

طاقت کی ڈرپ چڑھانے کا نتیجہ نہیں سمجھتا، بلکہ وہ اسے کارنامہ سمجھتا ہے، صبح وشام کے چالیس منٹ کے مراقبہ کا۔ اس کا کہنا ہے کہ اس عمل سے یعنی چالیس منٹ کے مراقبہ سے، اسے ہر چیز صاف صاف نظر آتی ہے (اور وہ اپنے صارفین کو بھی معاملہ کے سارے پہلو صاف صاف بتاتا ہے) لیکن ساتھ ساتھ اس مراقبہ کی بدولت اسے جلد اور لاجواب تجزیوں کا حامل، خوشیوں سے سرشار ذہنی ڈھانچہ بھی نصیب ہوا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ یہ اضافی فائدہ ہے، جو مجھے اس سے حاصل ہوا ہے، اس کا مزید کہنا ہے کہ مراقبہ میرا خفیہ ہتھیار ہے۔

اب دنیا کا ہر (باشعور) فرد سمجھتا ہے کہ مراقبہ سے ذہنی دباؤ میں کمی واقع ہوتی ہے، ترقی یافتہ برین اسکیننگ نے ٹیکنالوجی کی مدد سے یہ دکھانا شروع کیا ہے کہ مراقبہ، دماغی کارکردگی اور اس کی ساخت پر براہ راست اثر انداز ہوتا ہے، اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ مراقبہ سے تجزیہ کی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے اور ارتکاز کی قوت پیدا ہوتی ہے اور حافظہ کی استعداد فروغ پذیر ہوتی ہے۔

ایک تازہ ترین تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مراقبہ کے روزانہ کے معمول سے دماغی اجزاء کی خارجی تہیں مستحکم ہوتی ہیں، جو تہیں توجہ سے، حافظہ سے اور قوت فیصلہ سے تعلق رکھتی ہیں۔ (یعنی مراقبہ سے دماغ کا یہ حصہ مستحکم ہوتا ہے)۔

سارا لازار صاحبہ جو ساچوٹی جنرکل ہاسپٹل کی محقق سائنسدان ہے، اس نے گہری تحقیق کے بعد پچھلے نومبر میں اپنے ابتدائی نتائج پیش کئے ہیں۔ جن میں دکھایا گیا ہے کہ ہیں ایسے مرد وخواتین کی ذہانت زیادہ کارگر اور مستحکم ثابت ہوئی ہے، جو روزانہ چالیس منٹ کا مراقبہ کرتے رہے۔ بمقابلہ ان کے، جنہوں نے مراقبہ نہیں کیا۔

یہ تحقیق پہلی تحقیق کی طرح بدھ مت کے پیروکاروں (مراقبہ کرنے والوں) پر کرنے کی بجائے، بوسٹن کے علاقہ میں ایسے کارکنوں پر کی گئی، جو مغربی طرز کے مراقبہ کے عمل سے وابستہ تھے۔ جسے ”دماغی یاد داشت کو فروغ دینے“ یا ”دور اندیشی کو ترقی دینے“ کا مراقبہ کہا جاتا ہے۔ لازار صاحبہ کا کہنا ہے کہ ہم نے پہلی بار یہ دکھایا ہے کہ آپ کو مذکورہ نتائج کے حصول کے لئے سارا دن مراقبہ سے کام لینا نہیں ہوگا۔ یہ تحقیق مزید

کہتی ہے کہ عمر کے اضافہ کے ساتھ ساتھ دماغی اجزاء (Cells) کی خارجی دیواروں کے پتلے ہونے کا قدرتی عمل اس مراقبہ کی بدولت سست روی سے ہونے لگتا ہے (اسے مراقبہ کا غیر معمولی فائدہ کہا جا سکتا ہے، یعنی مراقبہ سے دماغی اجزاء کی یہ خارجی دیواریں، بہت دیر میں جاکر مضمحل ہوتی ہیں)۔

لازار صاحبہ اور دوسرے سائنسدان مراقبہ کی جن قسموں پر تحقیقات کر رہے ہیں، ان میں تصویر پر ارتکاز، کسی آواز پر دھیان جمانا، یا اپنی سانس کی آواز پر توجہ دینے، جیسے مراقبہ جات شامل ہیں۔

اس عمل کو آسان لفظوں میں اس طرح بیان کیا جا سکتا ہے کہ مراقبہ سے دماغ کے وہ حصے متحرک ہوجاتے ہیں، جو براہ راست دماغ سے تعلق رکھتے ہیں، توجہ کے ذریعہ ہی قوت ارتکاز پیدا ہوتی ہے اور مراقبہ کی استعداد پیدا ہوتی ہے۔

رچرڈ ڈیوسن جو یونیورسٹی آف وسکونس (جو دماغی سائنس کی لیبارٹی کا ڈائریکٹر ہے) تبت کے سادھوؤں کے دماغ کے مطالعہ کا کام اس کے ذمہ ہے، اس لیبارٹی کے تحت وہ ۱۹۹۲ء سے یہ کام کر رہا ہے۔ وہ تبت کے سادھوؤں کو مراقبہ کے اولمپک پہلوان قرار دیتا ہے۔ وہ اپنی تحقیق کے دوران، ان مراقبہ کرنے والے سادھوؤں کے لئے ایک ٹوپی کا استعمال کرتا ہے، جو بجلی کے ذریعہ استعمال ہوتی ہے، ڈیوسن کا کہنا ہے کہ یہ سادھو جب حالت مراقبہ میں ہوتے ہیں تو اس ٹوپی کے ذریعہ وہ ان کے اندر جھٹکے محسوس کرتے ہوئے دیکھتا ہے۔

کئی افراد کا کہنا ہے کہ مراقبہ کی بدولت ان کی ضائع شدہ دماغی قوت بحال ہوئی ہے اور مراقبہ کی بدولت ان کی کارکردگی میں اضافہ ہوا ہے۔

اگر ایسا ہے، یعنی اگر مراقبہ سے دماغی قوت کی کارکردگی میں اضافہ ہوا ہے تو یہ تو دوپہر کے وقت کچھ وقت کے لئے آرام (جسے قیلولہ کہتے ہیں) کی طرح کا فائدہ ہے۔ اس سلسلہ میں پروفیسر برس اوہارا صاحب کا کہنا ہے کہ مراقبہ کا فائدہ قیلولہ کے فائدہ سے کہیں زیادہ ہے۔

پروفیسر موصوف یونیورسٹی آف کینٹکی میں باکلاجی کے ایسوسی ایٹ پروفیسر ہیں، وہ

اپنے ایک مطالعہ میں (جو اس سال شائع ہوگا) کالج کے کچھ طلبہ کو شامل کرتے ہیں، کچھ طلبہ سے وہ مراقبہ کراتے ہیں، کچھ طلبہ سے نیند کراتے ہیں، کچھ طلبہ کو ٹی وی دیکھنے کے لئے کہتے ہیں۔ بعد میں وہ ان سب کے ٹیسٹ لیتے ہیں، جس میں وہ ان تینوں قسم کے طلبہ سے کہتے ہیں کہ وہ بٹن کو دبائیں، جب اسکرین پر لائیٹ ظاہر ہوتی ہے تو اسے نظر آتا ہے کہ مراقبہ کرنے والے طلبہ نے یہ عمل دس فیصد زیادہ بہتر طور پر سرانجام دیا۔ اوہارا صاحب کہتے ہیں کہ جنہوں نے نیند نہیں کی، وہ بالکل بیکار ثابت ہوئے۔ اس سے وہ اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں کہ مراقبہ کے عمل نے ذہن کو نیند کے عمل سے بہت زیادہ تازگی بخشی۔

مراقبہ کے ان نتائج کو دیکھتے ہوئے، مذکورہ کارپوریشنز، جن میں ڈچ بنک، گوگل کمپیوٹر، سرچ انجن اور ھکس ایئر گرافٹ وغیرہ شامل ہیں، انہوں نے اپنے کارکنوں کے لئے مفت مراقبہ کی کلاسیں شروع کرادی ہیں (یاد رہے کہ یہ دنیا کی ٹاپ کی کمپنیاں ہیں) جیفری ابرامسن جو ٹاور کمپنی کا چیف ایگزیکٹو آفیسر ہے (جو واشنگٹن کی ترقی یافتہ فرم ہے) کا کہنا ہے کہ اس کی فرم کے ۷۵ فیصد ملازم مراقبہ کی ان کلاسوں میں شرکت کرتے ہیں، یہ کلاسیں ملازموں کے لئے غیر معمولی طور پر مفید اور کارگر ہیں۔

اس مطالعہ سے ظاہر ہوتا ہے کہ مراقبہ کا عمل اگر ملازم کارکنوں میں شروع ہوتا ہے تو اس سے ادارہ کی پیداواری صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے، اس سے مراقبہ کرنے والوں کی طبیعت میں بہتری آجاتی ہے اور ان کا ذہنی دباؤ بڑی حد تک ختم ہوجاتا ہے اور ملازمت سے غیر حاضری کے رجحان اور کام چوری کی عادت میں کمی واقع ہوجاتی ہے، ملازموں کے لئے دوسرا فائدہ جو نظر آتا ہے، وہ یہ ہے کہ مراقبہ جذبات کو کنٹرول کرتا ہے (انہیں حد اعتدال میں رکھتا ہے) اس سے حالت اعتدال پیدا ہونے میں مدد ملتی ہے۔ مراقبہ کا ایک اعلیٰ فائدہ یہ ہے کہ اس سے افراد کو اپنے جذبات کا ادراک ہونے لگتا ہے۔ تربیت کے یہ نسخے بہت مؤثر ہیں اور زندگی کے لئے مفید بھی، اس لئے مراقبہ کے ذریعہ اپنی دماغی قوت میں اضافہ کرکے، اس سے نتائج حاصل کئے جائیں، ڈیوڈسن کا کہنا ہے کہ جہاں تک نئے سال کے لئے قرارداد کی بات ہے تو فرد وافراد اگر مراقبہ کو اختیار کریں گے تو وہ اپنے گھر اور کاروباری اداروں دونوں کے لئے مفید ثابت ہوں گے۔

TIME

FROM THE MAGAZINE

How to Get Smarter, One Breath at a Time

Tuesday, Jan. 10, 2006

How to Get Smarter, One Breath at a Time

Scientists find that meditation not only reduces stress but also reshapes the brain

By LISA TAKEUCHI CULLEN

At 4:30, when most of Wall Street is winding down, Walter Zimmermann begins a high-stakes, high-wire act conducted live before a paying audience. About 200 institutional investors—including airlines and oil companies—shell out up to $3,000 a month to catch his daily webcast on the volatile energy markets, a performance that can move hundreds of millions of dollars. "I'm not paid to be wrong—I can tell you that," Zimmermann says. But as he clicks through dozens of screens and graphics on three computers, he's the picture of focused calm. Zimmermann, 54, watched most of his peers in energy futures burn out long ago. He attributes his brain's enduring sharpness not to an intravenous espresso drip but to 40 minutes of meditation each morning and evening. The practice, he says, helps him maintain the clarity he needs for quick, insightful analysis—even approaching happy hour. "Meditation," he says, "is my secret weapon."

Everyone around the water cooler knows that meditation reduces stress. But with the aid of advanced brainscanning technology, researchers are beginning to show that meditation directly affects the function and structure of the brain, changing it in ways that appear to increase attention span, sharpen focus and improve memory.

One recent study found evidence that the daily practice of meditation thickened the parts of the brain's cerebral cortex responsible for decision making, attention and memory. Sara Lazar, a research scientist at Massachusetts General Hospital, presented preliminary results last November that showed that the gray matter of 20 men and women who meditated for just 40 minutes a day was thicker than that of people who did not. Unlike in previous studies focusing on Buddhist monks, the subjects were Boston-area workers practicing a Western-style of meditation called mindfulness or insight meditation. "We showed for the first time that you don't have to do it all day for similar results," says Lazar. What's more, her research suggests that meditation may slow the natural thinning of that section of the cortex that occurs with age.

The forms of meditation Lazar and other scientists are studying involve focusing on an image or sound or on one's breathing. Though deceptively simple, the practice seems to exercise the parts of the brain that help us pay attention. "Attention is the key to learning, and meditation helps you voluntarily regulate it," says Richard Davidson, director of the Laboratory for Affective Neuroscience at the University of Wisconsin. Since 1992, he has collaborated with the Dalai Lama to study the brains of Tibetan monks, whom he calls "the Olympic athletes of meditation." Using caps with electrical sensors placed on the monks' heads, Davidson has picked up unusually powerful gamma waves that are better synchronized in the Tibetans than they are in novice meditators. Studies have linked this gamma-wave synchrony to increased awareness.

Many people who meditate claim the practice restores their energy, allowing them to perform better at tasks that require attention and concentration. If so, wouldn't a midday nap work just as well? No, says Bruce O'Hara, associate professor of biology at the University of Kentucky. In a study to be published this year, he had college students either meditate, sleep or watch TV. Then he tested them for what psychologists call psychomotor vigilance, asking them to hit a button when a light flashed on a screen. Those who had been taught to meditate performed 10% better—"a huge jump, statistically speaking," says O'Hara. Those who snoozed did significantly worse. "What it means," O'Hara theorizes, "is that meditation may restore synapses, much like sleep but without the initial grogginess."

Not surprisingly, given those results, a growing number of corporations—including Deutsche Bank, Google and Hughes Aircraft—offer meditation classes to their workers. Jeffrey Abramson, CEO of Tower Co., a Washington-based development firm, says 75% of his staff attend free classes in transcendental meditation. Making employees sharper is only one benefit; studies say meditation also improves productivity, in large part by preventing stress-related illness and reducing absenteeism.

Another benefit for employers: meditation seems to help regulate emotions, which in turn helps people get along. "One of the most important domains meditation acts upon is emotional intelligence—a set of skills far more consequential for life success than cognitive intelligence," says Davidson. So, for a New Year's resolution that can pay big dividends at home and at the office, try this: just breathe.

طوبیٰ ریسرچ لائبریری

اسلامی اردو، انگلش کتب،

تاریخی، سفرنامے، لغات،

اردوادب، آپ بیتی، نقد و تجزیہ

toobaa-elibrary.blogspot.com